

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра психодіагностики та клінічної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Несвідоме та підсвідоме як предмет психологічного дослідження»

«The Unconscious and the Subconscious as Objects of Psychological Research»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Ракітова Наталія Сергіївна

Керівник: к. психол. н., доцентка Перевязко Л.П.

Рецензент: к. психол. наук, доцент Одеського
національного морського університету, Кернас А.В.

Рекомендовано до захисту:
протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК
протокол № _ від _____ 20__ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS,
бали)

Голова ЕК

(підпис)

Родіна Н. В.
(ППП)

(підпис)

(ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕСВІДОМОГО ТА ПІДСВІДОМОГО	
1.1. Філософські та історичні передумови становлення понять «несвідомого» та «підсвідомого».....	11
1.2. Розвиток концепції несвідомого у класичному психоаналізі Зигмунда Фрейда.	14
1.3. Аналітична психологія К. Юнга: колективне несвідоме та архетипи.....	18
1.4. Несвідоме у сучасних школах психології (когнітивна, гуманістична, екзистенційна, трансперсональна)	22
1.5. Співвідношення понять «підсвідоме» та «несвідоме»	25
Висновки до 1 розділу	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДСВІДОМОГО І НЕСВІДОМОГО	
2.1. Рівні підсвідомого й несвідомого та їхній вплив на життєву реалізацію: упередження, страхи, «родові сценарії», вторинні вигоди.....	34
2.2. Методологічні підходи та методи психодіагностики дослідження підсвідомого й несвідомого.....	38
2.3. Методичне забезпечення та обґрунтування вибору психодіагностичних інструментів дослідження впливу підсвідомого та несвідомого на життєву реалізацію особистості	44
Висновки до 2 розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОБОТИ З ПІДСВІДОМИМИ ТА НЕСВІДОМИМИ ПРОЦЕСАМИ НА ЖИТТЄВЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	

3.1. Процедура та організація емпіричного дослідження та методика проведення групових психологічних програм «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань».....	50
3.2. Опис та первинний аналіз отриманих емпіричних даних.....	60
3.3. Комплексний аналіз динаміки психологічних змін та узагальнення результатів емпіричного дослідження.....	86
Висновки до 3 розділу.....	93
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	105

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема несвідомого й підсвідомого посідає центральне місце в психологічній науці вже понад століття і залишається одним із ключових об'єктів наукового аналізу. Саме звернення до тих шарів психічної реальності, які не піддаються безпосередньому усвідомленню, дозволило психології вийти за межі опису зовнішньої поведінки і наблизитися до розуміння глибинних детермінант думок, почуттів і вчинків людини.

У класичному психоаналізі З. Фрейда несвідоме постає як сфера витіснених потягів і конфліктів, що визначають симптоми, сновидіння та помилки мовлення; в аналітичній психології К. Юнга воно розширюється до індивідуального й колективного виміру, пов'язаного з архетипами і символічними структурами. Представники гуманістичної й екзистенційної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл та ін.) акцентують увагу на неусвідомлених тенденціях до зростання, самоактуалізації та пошуку смислу, поєднуючи глибинні процеси з переживанням свободи, відповідальності й автентичності особистості.

Сучасний розвиток психології, нейронаук та суміжних галузей приводить до переосмислення меж між свідомим, підсвідомим і несвідомим. Підсвідоме розуміють як сферу автоматизованих схем сприйняття й поведінки, звичних інтерпретацій і «фонових» установок, які не завжди усвідомлюються, але систематично впливають на емоційний стан, прийняття рішень, професійні й особисті траєкторії життя. Несвідоме ж дедалі частіше описують як багаторівневу структуру, що включає не лише витіснені переживання, а й глибинні цінності, сценарії та образи «Я», які можуть підтримувати або, навпаки, блокувати розвиток особистості. На цьому тлі особливої актуальності набуває інтеграція глибинно-психологічних, екзистенційних і когнітивних підходів, що дозволяють поєднати роботу з

несвідомим змістом із дослідженням життєвих цілей, смислів, рівня суб'єктивного благополуччя та життєвої реалізованості.

Практика психологічної допомоги й саморозвитку демонструє стійке зростання інтересу до різних форм роботи з підсвідомістю: від класичної індивідуальної психотерапії до групових форматів, арт-практик, тілесно орієнтованих і наративних підходів, програм із побудови «карт бажань» тощо. З одного боку, такі формати дають людям інструменти для зустрічі з власними страхами, заборонами, нескінченними «відкладеними» бажаннями та повторюваними життєвими сценаріями; з іншого – існує ризик поверхового, спрощеного розуміння несвідомого, коли складні внутрішні процеси редукуються до «швидких технік» досягнення успіху. Це породжує потребу в науковому осмисленні того, що саме відбувається з людиною в подібних програмах, як змінюються її внутрішній стан, система смислів, рівень тривожності, мотивація до дії та відчуття життєвої реалізованості.

Аналіз наукової літератури свідчить, що класичні теоретичні моделі несвідомого (З. Фрейд, К. Юнг та інші) детально описують структуру й механізми функціонування несвідомих процесів, однак меншою мірою пов'язані з емпіричним вивченням їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя, життєві цілі та реалізацію бажань у повсякденному житті дорослих людей. У роботах представників гуманістичної та екзистенційної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) наголошується на значенні внутрішньої цілісності, автентичності, смисложиттєвих орієнтацій і самоактуалізації, однак проблема взаємодії свідомих, підсвідомих і несвідомих компонентів психіки часто залишається на рівні загальних концептуальних положень. Сучасними авторами розробляються різні діагностичні підходи до вимірювання суб'єктивного благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій, тривожності тощо, проте кількість емпіричних досліджень, у яких ці показники поєднуються з аналізом глибинних внутрішніх процесів і цілеспрямованої роботи з підсвідомістю, є обмеженою.

У вітчизняному науковому просторі проблема несвідомого і

підсвідомого розглядається у філософському, загальнопсихологічному, особистісному та практично-психологічному вимірах. Однак наявні праці здебільшого або зосереджуються на історико-теоретичному огляді різних підходів, або описують окремі методики роботи з внутрішніми станами без розгорнутої діагностики їхнього впливу на життєве благополуччя й реалізованість особистості. Недостатньо представлені дослідження, які б одночасно:

- розкривали еволюцію уявлень про несвідоме і підсвідоме в психології;
- пропонували концептуальну модель взаємодії свідомих і несвідомих рівнів у контексті життєвого шляху особистості;
- емпірично оцінювали зміни в суб'єктивному благополуччі, смисложиттєвих орієнтаціях, тривожності, мотиваційній сфері й життєвій реалізованості після цілеспрямованої психологічної роботи з підсвідомими та несвідомими процесами.

Саме ці прогалини частково заповнює представлена магістерська робота. У першому розділі здійснено системний теоретичний аналіз категорій «несвідоме» та «підсвідоме» як предмета психологічного дослідження, висвітлено основні підходи до їх розуміння, структурні характеристики, механізми впливу на поведінку та особистісний розвиток, а також взаємозв'язок несвідомих процесів із життєвим шляхом, смисложиттєвими орієнтаціями й суб'єктивним благополуччям.

У другому розділі обґрунтовано методологічні засади вивчення несвідомого й підсвідомого, описано логіку операціоналізації ключових понять, добір психодіагностичних методик, структуру авторської групової психологічної програми «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» та механізми фіксації очікуваних змін.

Третій розділ присвячено емпіричному дослідженню впливу участі в зазначеній програмі на показники життєвого благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій, тривожності, мотиваційної активності та життєвої реалізованості

дорослих учасників.

Таким чином, актуальність теми «Несвідоме, підсвідоме як предмет психологічного дослідження» зумовлюється:

- потребою у глибокому теоретичному осмисленні структури, функцій і рівнів несвідомого та підсвідомого в сучасній психології;
- необхідністю інтеграції класичних глибинно-психологічних і сучасних гуманістичних, екзистенційних та когнітивних підходів до розуміння внутрішньої динаміки особистості;
- практичним запитом на науково обґрунтовані програми роботи з підсвідомістю, здатні сприяти зниженню тривожності, проясненню життєвих цілей, підвищенню суб'єктивного благополуччя й життєвої реалізованості;
- недостатньою кількістю емпіричних досліджень, які б комплексно поєднували аналіз несвідомих і підсвідомих процесів з вимірюванням життєвого благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій, рівня тривожності й динаміки реалізації важливих життєвих бажань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити несвідоме та підсвідоме як предмет психологічного вивчення, виявити їхню роль у формуванні життєвого благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій і життєвої реалізованості особистості, а також оцінити вплив цілеспрямованої психологічної роботи з підсвідомими та несвідомими процесами на зазначені показники.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння несвідомого та підсвідомого в психології, з'ясувати їхню структуру, функції та місце в загальній моделі психічної організації особистості.
2. Розкрити зв'язок несвідомих і підсвідомих процесів із життєвим шляхом, смисложиттєвими орієнтаціями, суб'єктивним благополуччям та життєвою реалізованістю особистості.
3. Обґрунтувати методологічні засади емпіричного дослідження несвідомого й підсвідомого: визначити критерії та показники, дібрати

психодіагностичний інструментарій, описати структуру і зміст авторської групової програми «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань».

4. Провести емпіричне дослідження впливу участі в зазначеній програмі на рівень суб'єктивного задоволення життям, смисложиттєві орієнтації, тривожність, мотиваційну активність та суб'єктивну життєву реалізованість дорослих учасників.

5. Узагальнити результати емпіричного дослідження, інтерпретувати їх у контексті сучасних уявлень про несвідоме, підсвідоме й суб'єктивне благополуччя та перевірити висунуту гіпотезу.

Об'єкт дослідження: психічна організація особистості в її свідомих, підсвідомих і несвідомих вимірах.

Предмет дослідження: несвідомі й підсвідомі процеси як психологічна реальність, їхній вияв у життєвих цілях, смисложиттєвих орієнтаціях, рівні суб'єктивного благополуччя та життєвої реалізованості, а також динаміка цих показників у процесі цілеспрямованої психологічної роботи.

Методи дослідження. Для досягнення мети й розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнювальних методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з загальної, вікової, особистісної та практичної психології, філософії та суміжних галузей; структурно-функціональний і системний підходи до розгляду несвідомого й підсвідомого; узагальнення результатів сучасних емпіричних досліджень суб'єктивного благополуччя й життєвої реалізованості.

Психодіагностичні методи:

– Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) – для оцінки загального рівня суб'єктивного життєвого благополуччя;

– Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва – для вимірювання осмисленості життя, наявності життєвих цілей, емоційної насиченості процесу життя, задоволеності прожитою частиною життя та локусу контролю;

- Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI) – для диференціації ситуативної та особистісної тривожності;

- Авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю» – для фіксації відстрочених змін у чотирьох доменах: внутрішній емоційний стан, ясність цілей і цінностей, мотивація й готовність до дії, життєва реалізованість і суб'єктивна якість життя.

Емпіричні та статистичні методи: анкетування, аналіз частотних і відсоткових розподілів, описова статистика, порівняння групових показників, якісна інтерпретація даних у поєднанні з кількісними результатами.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження було організовано на основі серії авторських групових психологічних програм «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань», які проводилися офлайн. Програми реалізовувалися у форматі малої групи (приблизно 10–12 осіб), тривалістю 4–5 годин. Загалом у програмах взяли участь близько 70 осіб, однак до фінальної вибірки емпіричного дослідження увійшли 45 дорослих респондентів, які повністю виконали дослідницький протокол: пройшли три стандартизовані методики до початку участі в програмі та заповнили авторський опитувальник через 3–6 місяців після неї. До вибірки увійшли 25 жінок і 20 чоловіків віком від 18 до 52 років. Дослідження проводилося із дотриманням етичних норм: добровільна участь, поінформована згода, анонімність та конфіденційність, використання даних виключно в узагальненому вигляді.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати:

- поглиблюють розуміння ролі несвідомих і підсвідомих процесів у формуванні життєвого шляху, смисложиттєвих орієнтацій, рівня тривожності та суб'єктивного благополуччя;

- демонструють можливості цілеспрямованої групової психологічної роботи з підсвідомістю як інструменту зниження внутрішнього напруження, прояснення цілей, посилення мотивації до дії та підвищення життєвої

реалізованості;

- можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, коучами та фахівцями з особистісного розвитку при розробці й удосконаленні програм, спрямованих на глибинну роботу з внутрішніми блоками, незавершеними переживаннями, відкладеними бажаннями й повторюваними життєвими сценаріями;

- створюють емпіричну основу для подальших наукових досліджень, зокрема для розширення діагностичного інструментарію й застосування більш складних статистичних моделей.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 98 сторінках. Список використаних джерел нараховує 72 найменування. У роботі представлено діаграми та графіки, які ілюструють емпіричні результати, а також авторські діагностичні матеріали (Додаток 1).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕСВІДОМОГО ТА ПІДСВІДОМОГО

1.1. Філософські та історичні передумови становлення понять «несвідомого» та «підсвідомого»

Проблема несвідомого та підсвідомого має глибоке історико-філософське коріння, що сягає античності й поступово еволюціонує до сучасного наукового розуміння. Усвідомлення існування внутрішніх, не завжди контрольованих розумом процесів формувалося задовго до появи психології як окремої науки. Розвиток цих уявлень проходив кілька етапів - від міфологічних інтерпретацій душі до філософського осмислення психіки та зародження раціоналістичних і наукових концепцій.

Перші уявлення про двоїсту природу психіки з'явилися у працях античних мислителів. У діалозі «Федр» Платон подає відомий образ душі як колісниці, якою керує візничий - розум, стримуючи двох коней, що символізують розумне та ірраціональне начала людини. Цей метафоричний опис передає ідею внутрішньої боротьби між свідомим і несвідомим у структурі людської психіки [29].

Арістотель у трактаті «Про душу» розглядає психічне як природний феномен, визначаючи різні рівні душі - рослинну, тваринну і розумну. Він припускає, що ряд психічних процесів, як-от сприйняття чи уява, відбуваються без усвідомлення, що є одним із перших наукових спостережень щодо існування неусвідомлених активностей [2].

У період еллінізму стоїки й епікурейці також звертають увагу на афекти, пристрасті та тілесні імпульси, які не піддаються раціональному контролю. Ці погляди засвідчують зародження думки про «психічне підпілля» - те, що згодом стане предметом вивчення психології несвідомого.

У середньовічній філософії, яка розвивалася під впливом християнського світогляду, внутрішній світ людини набуває духовно-релігійного виміру. Августин Блаженний у своїй праці «Сповіді» розглядає душу як глибину, сповнену пам'яті, почуттів, спогадів і таємниць, що часто залишаються недосяжними для розуму. Пізнання себе, за Августином, можливе через сповідь і внутрішнє самозаглиблення, що веде до відкриття «внутрішнього Бога» [1].

Таким чином, у християнській традиції формується уявлення про глибинні пласти душі, які не контролюються свідомо, але визначають поведінку людини через моральні конфлікти, спокуси та гріховні помисли.

Після тривалого періоду теоцентризму Середньовіччя доба Відродження (XV–XVI ст.) ознаменувала перехід до антропоцентричного бачення людини. Філософи-гуманісти Дж. Піко делла Мірандола, М. Монтень, Дж. Бруно та Т. Кампанелла звертали увагу на унікальність людської особистості, на інтуїцію, почуття, творчу уяву як невід'ємні компоненти психічного життя. Людина усвідомлюється не лише як істота розумна, а й як істота внутрішньо суперечлива, сповнена емоцій і неусвідомлених прагнень. У цей період формується уявлення про внутрішню свободу людини, її здатність самостійно обирати життєвий шлях і долати зовнішні обмеження [17].

Саме епоха Відродження започаткувала психологічне розуміння подвійності людського досвіду - свідомого й несвідомого. Гуманісти вперше осмислили інтуїцію та натхнення не як містичні явища, а як прояви глибинної активності психіки.

Таким чином, у цей період розпочалося поступове відокремлення психологічного знання від теологічного, що створило підґрунтя для появи поняття несвідомого в науковому сенсі.

Період Нового часу (XVII–XVIII ст.) знаменується спробами осмислити психічне з позицій раціоналізму. Рене Декарт (1596-1650), видатний французький філософ і математик, у праці «Метафізичні роздуми»

(1641) утверджує мислення як доказ існування людини: «Cogito, ergo sum» - «Мислю, отже існую». Свідомість постає як самодостатня сутність, що визначає буття суб'єкта. Однак, декартівський раціоналізм водночас виявив межі свідомості - все те, що не підлягає мисленню, опиняється поза сферою знання, але продовжує впливати на людину [14].

Ідеї Декарта були розвинуті Бенедиктом (Барухом) Спінозою, який у трактаті «Етика» (1677) заперечив дуалізм душі й тіла, стверджуючи їхню єдність у межах єдиної субстанції. Для Спінози мислення та протяжність є лише двома атрибутами однієї сутності. Людська свідомість і тілесність існують паралельно, відображаючи один і той самий процес буття. Психічне життя, таким чином, розглядається як безперервна взаємодія розумного та чуттєвого, свідомого та неусвідомленого [36].

Готфрід Вільгельм Лейбніц (1646-1716) розвинув концепцію багаторівневої психіки, увівши поняття «малих сприйнять» (*petites perceptions*) - несвідомих психічних актів, які, накопичуючись, створюють основу для свідомого досвіду. У «Монадології» (1714) він розмежував три рівні душевного життя: ясне знання, затемнене знання та несвідоме. Саме ідея Лейбніца про неперервність психічного життя стала теоретичною передумовою для формування наукового поняття несвідомого [21].

Іммануїл Кант у «Критиці чистого розуму» (1781) визначив, що людський досвід формується завдяки апріорним формам споглядання й категоріям розсудку, які самі не усвідомлюються. Відтак він виявив існування неусвідомлених структур, що визначають сприйняття і пізнання. Ця думка стала ключовою для подальших психологічних теорій: Кант фактично довів, що свідомість має глибинну, неусвідомлювану основу [19].

На зміну раціоналізму приходить філософія ірраціоналізму, що розглядає людину як істоту, керовану глибинними несвідомими потягами. Артур Шопенгауер у праці «Світ як воля і уявлення» (1819) стверджував, що сутність світу й людини визначається не розумом, а «сліпою волею до життя». Саме вона, за філософом, стоїть за всіма мотивами, інстинктами й

бажаннями. Ідея Шопенгауера про «волю» як джерело несвідомого впливу безпосередньо передує психоаналітичній концепції потягів [43].

Ідеї Шопенгауера були розвинуті Едуардом фон Гартманом, який у праці «Філософія несвідомого» (1869) вперше систематизував поняття «несвідоме» як універсальний принцип світового життя. Він вважав несвідоме поєднанням інстинкту, інтуїції та розуму - тобто те, що «працює» до та поза контролем «Я» (і водночас може бути осмислене у філософсько-науковій моделі) [7].

Фрідріх Ніцше (1844-1900) у працях «Так казав Заратустра» (1883-1885) та «По той бік добра і зла» (1886) трактує несвідоме як динамічну життєву силу, «волю до влади», що стоїть за всіма формами творчості, інстинктів і духовного зростання. Свідомість, за Ніцше, - лише поверхневий шар психіки, тоді як справжня сутність людини прихована в глибинних потягах, енергії підсвідомого. Цим він передбачив не лише ідеї Фрейда, а й концепцію Юнга про архетипи.

Еволюція філософських поглядів на несвідоме від Платона і Августина до Шопенгауера, Гартмана і Ніцше засвідчує, що це поняття виникло задовго до його наукового формулювання. Саме на цьому інтелектуальному фундаменті Зигмунд Фройд наприкінці XIX століття вибудував динамічну модель несвідомого, а Карл Густав Юнг розвинув її у напрямі колективного несвідомого. Як влучно підсумовує Анрі Елленбергер, «відкриття Фрейда стало логічним завершенням двотисячолітнього розвитку європейської думки про приховані сили душі» [50].

1.2. Розвиток концепції несвідомого у класичному психоаналізі

Зигмунда Фрейда

Поява психоаналізу наприкінці XIX – на початку XX століття стала одним із ключових етапів у становленні сучасної психологічної науки. У цей період відбулося переосмислення уявлень про структуру людської психіки, зокрема про співвідношення свідомого і несвідомого.

Якщо у попередній філософській традиції (Лейбніц, Шопенгауер, Гартман) поняття несвідомого розглядалося переважно як абстрактна філософська категорія, то у працях Зигмунда Фрейда воно набуло конкретного психологічного змісту та стало предметом наукового дослідження. [7].

Наукове підґрунтя для формування психоаналізу створили також праці лікарів-психіатрів кінця XIX століття, зокрема Жана-Мартена Шарко, Йозефа Брейера, П'єра Жане, однак саме Фрейд уперше систематизував отримані спостереження і запропонував цілісну модель функціонування психіки. [32].

У своїй концепції Фрейд виходив із клінічного досвіду, який показав, що значна частина психічних процесів відбувається поза сферою свідомого контролю. Симптоми, сновидіння та обмовки виявляли приховані тенденції, що не узгоджувалися зі свідомими намірами людини. З метою вивчення цих процесів Фрейд розробив метод вільних асоціацій і метод тлумачення сновидінь, які дали змогу реконструювати витіснені змісти, що формують основу внутрішніх конфліктів особистості [41].

У цьому творі він запропонував першу топографічну модель психіки, поділену на три рівні - свідоме, передсвідоме та несвідоме. Несвідоме, за Фрейдом, містить у собі витіснені бажання, потяги та спогади, які, незважаючи на відсутність усвідомлення, продовжують впливати на поведінку людини. Передсвідоме виступає своєрідним посередником між двома іншими рівнями, тоді як свідомість становить лише вузьку ділянку психічного життя, доступну для безпосереднього спостереження.

Подальший розвиток теорії несвідомого Фрейд здійснив у працях 1915 року - «Про витіснення», «Потяги та їх долі» та «Несвідоме». У цих роботах він визначив основні характеристики несвідомих психічних процесів: вони не підпорядковуються законам логіки й часу, їм властива вневремінність, відсутність сумніву та заперечення, а домінуючим принципом їх функціонування є принцип задоволення.

Несвідоме, згідно з Фройдом, не можна спостерігати безпосередньо; воно встановлюється опосередковано через вияв його ефектів у поведінці та мовленні, тобто має статус психічної реальності, що існує поряд із фізичною [55].

Значний крок у розвитку психоаналізу становила поява у 1920–1923 роках двох фундаментальних праць - «По той бік принципу задоволення» та «Я і Воно». На підставі клінічних спостережень Фройд дійшов висновку, що психічна енергія людини визначається не лише потягом до життя (Еросом), а й потягом до руйнування та смерті.

У зв'язку з цим він перейшов від топографічної до структурної моделі психіки, у якій виокремив три основні інстанції: Воно (Id), Я (Ego) і Над-Я (Super-Ego). Воно є резервуаром первинних потягів та інстинктів, Я виконує функцію посередника між потягами і реальністю, а Над-Я втілює внутрішні моральні обмеження та ідеали, засвоєні в процесі соціалізації. У цій моделі несвідоме вже не обмежується лише Воно: частини Я та Над-Я також можуть бути несвідомими, зокрема у вигляді несвідомої провини або несвідомих захисних механізмів [51, 53].

Особливе місце у психоаналітичній теорії посідає поняття витіснення. Саме воно забезпечує існування несвідомого, адже будь-яке уявлення або бажання, що суперечить нормам і моральним вимогам свідомості, піддається витісненню і зберігається у несвідомій сфері, продовжуючи впливати на поведінку людини.

У процесі психоаналітичної терапії відбувається поступове усвідомлення витісненого матеріалу, що дає змогу зменшити напруження внутрішніх конфліктів. У подальшому психоаналітична школа узагальнила ці спостереження у понятті механізмів психологічного захисту - регресії, проєкції, заперечення, сублімації, раціоналізації тощо [54].

Сновидіння у психоаналізі розглядаються як привілейована форма вияву несвідомих бажань. За допомогою процесів конденсації та зсуву вони перетворюються на символічні образи, що маскують прихований зміст. Саме

тому аналіз сновидінь стає основним методом доступу до несвідомого. Такі прояви, як описки, забування імен чи помилкові дії, також трактуються як прояви дії витіснених змістів, що прориваються крізь цензуру свідомості. [41, 52].

Отже, у психоаналізі формується поняття психічної реальності, згідно з яким рушійними силами поведінки є не лише зовнішні події, а й внутрішні, неусвідомлювані мотиви.

Проблема наукового статусу психоаналізу викликає широку дискусію. Частина дослідників наголошує на труднощах його емпіричної перевірки, інші підкреслюють його герменевтичний характер. У сучасній українській академічній літературі психоаналіз розглядається як подвійна система - пояснювальна та інтерпретаційна, яка поєднує природничо-науковий і гуманітарний підходи. Так, А. Петрушкевич зазначає, що психоаналіз можна вважати формою інтерпретаційного знання, де істинність ґрунтується не на верифікації, а на внутрішній узгодженості інтерпретацій [28].

П. Рікер у своїй праці «Фройд і філософія: нарис інтерпретації» показує, що психоаналіз є не стільки біологізаторською теорією, скільки герменевтикою смислу, оскільки прагне розкрити приховані мотиви поведінки та символічні структури людського досвіду [31].

Узагальнюючи, можна зазначити, що класичний психоаналіз Зигмунда Фрейда заклав методологічні основи для наукового вивчення несвідомого як складної системи психічних процесів, що визначають поведінку, мислення і мотивацію людини. Його концепція створила передумови для подальших досліджень у галузі глибинної психології, психотерапії та гуманітарних наук загалом, а поняття несвідомого й сьогодні залишається ключовою категорією психологічного знання.

1.3. Аналітична психологія К. Юнга: колективне несвідоме та архетипи

Аналітична психологія Карла Густава Юнга (1875–1961) стала одним із ключових етапів у розвитку глибинної психології XX століття. Учень і колега Зигмунда Фрейда, Юнг розділяв інтерес до несвідомих процесів, однак не погоджувався з редукцією психічного життя до сексуальних потягів. Він відмовився від пансексуалізму як універсального пояснювального принципу й прагнув відкрити ширший, символічний вимір людської психіки, у якій поєднуються біологічні, культурні та духовні чинники.

Юнг розглядав психіку як багаторівневу систему, у якій свідомість взаємодіє з несвідомими процесами. На відміну від фрейдівського «особистісного несвідомого», що містить витіснений індивідуальний досвід, Юнг запропонував трирівневу модель: свідомість, особисте несвідоме та колективне несвідоме. Свідомість включає все, що людина усвідомлює у даний момент; особисте несвідоме - це сфера забутих, витіснених або неусвідомлених переживань; а колективне несвідоме - найглибший шар психіки, спільний для всього людства, який зберігає універсальні символічні структури - архетипи [70].

Психічна структура, за Юнгом, складається з кількох взаємопов'язаних елементів. Его - центр свідомості, який забезпечує почуття ідентичності та безперервності досвіду. Персона - «соціальна маска», що допомагає людині пристосовуватись до вимог суспільства, приховуючи певні риси особистості. Тінь - темний бік особистості, у якому приховані інстинктивні імпульси, бажання й риси, що суперечать соціальним нормам. Аніма (у чоловіків) та Анімус (у жінок) - архетипні образи протилежної статі, які формують уявлення людини про чоловіче й жіноче начала. Нарешті, Самість (Selbst) - архетип цілісності, що поєднує всі інші елементи й уособлює внутрішню гармонію особистості [66].

Юнг підкреслював, що ці елементи не є жорстко відокремленими - між ними відбувається динамічна взаємодія. Домінування Персона призводить до

відчуження від справжнього «Я», тоді як надмірна Тінь може дестабілізувати поведінку. Збалансований розвиток усіх частин психіки веде до індивідуалізації - процесу становлення цілісної особистості. Саме цей процес він розглядав як основну мету психічного розвитку [63].

У своїй праці «Психологічні типи» Юнг систематизував свої спостереження за індивідуальними відмінностями у сприйнятті та мисленні людей. Він виокремив дві базові установки - інтроверсію (спрямованість на внутрішній світ) і екстраверсію (орієнтацію на зовнішній світ) - та чотири провідні психічні функції: мислення, почуття, відчуття й інтуїцію. Комбінація цих параметрів створює різні психологічні типи особистості. Така типологія стала основою для подальших досліджень особистості у психології XX століття, зокрема у соціоніці, MBTI та інших концепціях [68].

Поняття колективного несвідомого виникло з клінічних спостережень Юнга під час його роботи у психіатричній клініці в Цюриху. Він помічав, що пацієнти, які ніколи не мали доступу до певних культурних текстів, створювали образи й символи, подібні до міфологічних сюжетів стародавніх цивілізацій. Це наштовхнуло його на гіпотезу про існування універсального шару психіки, який не є результатом особистого досвіду, а має спадковий характер.

У лекції 1936 року Юнг визначив: «Колективне несвідоме - це частина психіки, яка не зобов'язана своїм існуванням індивідуальному досвіду і містить архетипи, спільні для всього людства» [70].

Він доводив, що архетипи становлять спадкові матриці психічних форм - своєрідні «схеми» реагування, які виявляються через сновидіння, фантазії, релігійні символи, казки та міфи. Архетипи не мають власного змісту - їх наповнює індивідуальна свідомість, проте їхня структура залишається сталою. Так, архетип Матері, Героя, Дитини, Тіні чи Самості знову й знову відтворюється у культурах світу [67].

Архетипи формують внутрішню символічну мову людства. У працях *«Архетипи і колективне несвідоме»* (1959) та *«Айон: дослідження*

феноменології Самості» (1951) Юнг докладно описує архетипи як «первісні образи», що зберігаються в колективному несвідомому і відтворюються у снах, релігії, мистецтві та фольклорі. Зокрема, архетип Матері втілюється у фігурах богині, природи, землі; архетип Героя - у міфах про подвиги; архетип Самості - у символах мандали, кола, центру [66, 70]

Юнг уважав, що архетипи мають компенсаторну функцію - вони урівноважують однобічність свідомості, повертаючи людині втрачений зв'язок із глибинними джерелами сенсу. Саме тому сни, міфи та ритуали містять елементи, що допомагають психіці відновити гармонію.

Особливе місце у цій системі відіграють сновидіння, які Юнг розглядав як природний механізм комунікації свідомого й несвідомого. На його думку, сни не є випадковими, а відображають динаміку архетипічних процесів. Через символічні образи сновидінь несвідоме передає свідомості інформацію про психічну рівновагу, конфлікти й напрямки розвитку. Так, сновидіння виконують компенсаторну функцію, урівноважуючи свідоме життя людини, а також телеологічну - вказують шлях до Самості, тобто до цілісності особистості [68].

Ідеї Юнга щодо тлумачення сновидінь отримали розвиток у сучасних українських дослідженнях. Л. П. Перев'язко, аналізуючи символіку сновидінь, наголошує, що вони є автономним феноменом несвідомого, у якому взаємодіють індивідуальні та колективні рівні психіки. Вона підтримує юнгіанське розуміння сновидіння як засобу саморегуляції психіки, що сприяє відновленню гармонії між свідомим і несвідомим. Науковиця підкреслює, що архетипічні образи, які проявляються у снах, мають багаторівневу структуру - інформативну, компенсаторну, катартичну та естетичну - і виконують терапевтичну функцію у процесі індивідуації [27]

Психологічний розвиток, за Юнгом, полягає у процесі індивідуації - поступовому усвідомленні та інтеграції несвідомих змістів у структуру свідомості. На цьому шляху людина має прийняти власну Тінь, відновити контакт із внутрішньою протилежною статтю (Анімою чи Анімусом) і знайти

гармонію між раціональним та ірраціональним. Завершенням цього процесу є становлення Самості - архетипу внутрішньої єдності. Індивідуація, за Юнгом, не є елітарною метою, а природним покликанням кожної людини [72]. Концепція колективного несвідомого вийшла за межі суто психологічної теорії. Вона вплинула на філософію культури, релігієзнавство, літературознавство, археологію та сучасну психотерапію. Юнг розглядав символічні образи як спільну мову людства, що з'єднує індивідуальний досвід із культурною традицією. Його метод ампліфікації - розширення значення сновидінь і фантазій через зіставлення з міфологічними мотивами - став одним із основних інструментів юнгіанського аналізу.

У своїй «Червоній книзі» (*Liber Novus*), опублікованій посмертно у 2009 р., Юнг детально описав власний внутрішній досвід «зустрічі з несвідомим». Ця робота є не лише автобіографічним документом, а й демонстрацією процесу індивідуації в дії: архетипні фігури, які з'являються у сновидіннях автора, поступово перетворюються на провідників його духовного становлення [70].

Отже, аналітична психологія К. Г. Юнга є однією з найвпливовіших теорій ХХ століття, яка поєднала психологію, філософію, релігієзнавство й культурологію. Її центральні поняття - колективне несвідоме, архетип, Самість, індивідуація - стали універсальними категоріями для опису людського внутрішнього світу.

На відміну від фрейдівського психоаналізу, що пояснював несвідоме через особисту історію, юнгіанський підхід відкрив надособистісний вимір психіки, у якому закорінений спільний досвід людства. Цей підхід дав змогу поєднати наукове розуміння психічного з глибинними культурними та духовними сенсами, що робить аналітичну психологію Юнга актуальною і сьогодні.

1.4. Несвідоме у сучасних школах психології (когнітивна, гуманістична, екзистенційна, трансперсональна)

У другій половині XX століття поняття несвідомого вийшло за межі класичного психоаналізу й отримало численні інтерпретації в межах когнітивної, гуманістичної, екзистенційної та трансперсональної парадигм.

Незважаючи на різні епістемологічні засновки, сучасні школи дедалі частіше сходяться у визнанні багаторівневості психічної організації та детермінуючої ролі неусвідомлюваних процесів у сприйнятті, мисленні, ціннісних виборах, міжособистісних стосунках і досвіді смислу.

Когнітивна психологія (від лат. *cognitio* - пізнання) виникла у 1950–1960-х роках унаслідок так званої «когнітивної революції», що стала реакцією на обмеженість біхевіоризму. Представники цього напрямку Дж. Брунер, Дж. Міллер, У. Найссер, А. Бек, Д. Канеман розглядали людину як активного суб'єкта, який сприймає, переробляє та зберігає інформацію, формує ментальні моделі дійсності. На відміну від психоаналізу, когнітивна психологія вивчає несвідоме не як простір витіснених бажань, а як систему автоматизованих, імпліцитних когнітивних процесів, що забезпечують ефективність пізнання.

Поняття несвідомого у цьому підході набуло функціонального змісту: це «прихований рівень» обробки інформації, який не досягає усвідомлення, але визначає сприйняття, пам'ять, судження і прийняття рішень. У теорії двох систем мислення Деніела Канемана несвідоме ототожнюється з роботою «Системи 1» - швидкої, інтуїтивної, емоційної та автоматичної, яка формує первинні реакції й інтерпретації, тоді як свідомість представлена «Системою 2» - повільною, логічною, контрольованою [18].

Когнітивісти доводять, що імпліцитна пам'ять, автоматизовані навички, ефект праймінгу, евристики та когнітивні схеми - це механізми несвідомого рівня, які впливають на поведінку навіть без усвідомлення людиною джерел власних рішень.

Таким чином, підсвідоме у когнітивній психології розглядається як інформаційно-обчислювальний механізм, що працює поза феноменологічною свідомістю, але забезпечує узгодженість і швидкість адаптивних дій [12].

Отже, у когнітивному підході несвідоме - це не «темна зона» психіки, а нейрокогнітивний рівень автоматичної діяльності, який забезпечує оптимальність мислення. Підсвідоме визначається як проміжна ланка між повністю усвідомлюваними й абсолютно неусвідомлюваними процесами - те, що може бути усвідомлене, але наразі діє імпліцитно.

Гуманістична психологія виникла на початку 1950-х років як «третя сила» - альтернатива психоаналізу і біхевіоризму. Її засновники Абрагам Маслоу (1908–1970) і Карл Роджерс (1902–1987) прагнули повернути в психологію цілісне бачення людини як духовної, творчої і відповідальної істоти. На відміну від фройдистського тлумачення несвідомого як сфери конфліктів і потягів, гуманісти підкреслили, що глибинні рівні психіки містять позитивні, конструктивні сили зростання, які спонукають людину до самоактуалізації. Маслоу описував несвідоме як джерело спонтанності, натхнення і внутрішньої мудрості, що виявляється під час «пікових переживань» - моментів граничної гармонії, радості та творчої єдності з життям. У ці моменти, писав учений, «людина стає тим, ким вона може бути» [61].

Для Роджерса ж несвідоме - це не стільки витіснене, скільки ще неусвідомлене, тобто досвід, який очікує на прийняття свідомістю. Психотерапевтична мета - створити умови безумовного прийняття, у яких клієнт самостійно інтегрує підсвідомі переживання у цілісне «Я» [62].

Гуманістична школа наголошує, що підсвідоме є природним продовженням свідомого досвіду, воно не вороже особистості, а служить «організмичній тенденції» - прагненню до повноти, автентичності та реалізації потенціалу. Саме тому гуманісти говорять не про боротьбу свідомого і несвідомого, а про їхню гармонізацію в процесі самопізнання [16].

Екзистенційна психологія сформувалася у середині ХХ століття під впливом філософії екзистенціалізму (М. Гайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр). У центрі її уваги - буття людини у світі, її свобода, вибір, самотність, смерть і пошук сенсу життя. Психологи цього напрямку вважають, що тривога, провина і страждання - не патологія, а неминучі аспекти існування, які спонукають до глибинного самопізнання.

Засновник логотерапії Віктор Франкл визначав несвідоме як ноетичний вимір - духовний рівень, у якому закладена здатність людини до пошуку сенсу, совісті, любові та відповідальності. Він увів поняття «несвідома релігійність», тобто інтуїтивне відчуття вищого сенсу, притаманне навіть тим, хто не сповідує жодної віри [40].

В екзистенційній психології несвідоме - це вимір потенційних смислів, які ще не знайшли свого вербального вираження. Підсвідоме трактується як рівень «перед-рефлексивного досвіду» - глибинних інтуїцій і ціннісних установок, що проявляються у вчинках. Терапевтична робота полягає не в тлумаченні прихованих потягів, а у проясненні смислу, який неусвідомлено керує життям людини [65].

Таким чином, екзистенційна школа переносить акцент із психодинамічного на духовно-смысловий вимір несвідомого, розглядаючи його як джерело людської автентичності, морального вибору та покликання.

Трансперсональна психологія сформувалася наприкінці 1960-х років завдяки роботам Станіслава Грофа, Абрахама Маслоу, Кена Вільбера. Цей напрям поєднав західну психотерапію з духовними практиками Сходу та досвідом містичних станів свідомості. Головна ідея - психіка не обмежується особистим «Я», вона має рівні, що виходять за межі індивідуальної біографії.

Гроф описав структуру несвідомого як багаторівневу систему, що включає біографічний, перинатальний і трансперсональний рівні. На останньому виявляються архетипні, космічні, міфологічні образи, які поєднують людину з колективним досвідом людства. У розширених станах

свідомості (сновидіння, медитація, містичні видіння) проявляється надособистісне несвідоме, яке має терапевтичну і цілісну функцію [57].

Таким чином, трансперсональна психологія розширює поняття несвідомого до космічного виміру людської свідомості, де особистість сприймається як частина цілого, а психотерапія - як шлях інтеграції духовного досвіду.

У сучасних школах психології поняття несвідомого набуло різних змістів, але зберегло статус фундаментальної категорії.

У когнітивній парадигмі воно постає як сукупність неусвідомлених ментальних операцій; у гуманістичній - як ресурс саморозвитку; в екзистенційній - як джерело духовних смислів; у трансперсональній - як надособистісний вимір свідомості. Підсвідоме ж трактується як проміжна зона між свідомим і несвідомим, де зароджуються інтуїції, символи та цінності. Загалом сучасна психологія дедалі більше переходить від уявлення про несвідоме як «темну силу» до його розуміння як потенціалу розвитку, інтеграції та цілісності особистості.

1.5. Співвідношення понять «підсвідоме» та «несвідоме»

Проблема розмежування понять «підсвідоме» та «несвідоме» є однією з найскладніших у сучасній психології. Вона охоплює не лише питання термінології, а й глибинні світоглядні засади розуміння природи психіки. У різні історичні періоди ці категорії тлумачилися по-різному - від філософських спроб осягнути «темну зону душі» до наукових досліджень когнітивних та нейрофізіологічних процесів, що відбуваються без участі свідомості. Згідно з сучасними підходами, «підсвідоме» та «несвідоме» є взаємопов'язаними, але не тотожними рівнями психічної регуляції, які відрізняються за глибиною, механізмами функціонування та мірою доступності для усвідомлення [15].

Класична психоаналітична теорія, започаткована Зигмундом Фройдом, заклала фундамент наукового розуміння несвідомого як автономної сфери

психіки, що має власні закони функціонування. На думку Фрейда, людська психіка структурно поділяється на три рівні - свідоме, передсвідоме та несвідоме. Свідоме охоплює ті психічні процеси, що перебувають у полі уваги суб'єкта; передсвідоме містить змісти, які можуть стати усвідомленими за певних умов; а несвідоме включає витіснені потяги, бажання та афекти, що залишаються поза межами свідомого контролю. Ця трирівнева модель відображає динамічну взаємодію між усвідомлюваними та неусвідомлюваними елементами психіки, а отже, розмежовує «несвідоме» (як глибинний, динамічний рівень) і «підсвідоме» (як проміжну, передсвідому зону) [55].

Значний внесок у розуміння меж між свідомим, підсвідомим і несвідомим зробив Карл Густав Юнг, який запропонував розглядати психіку як багаторівневу систему, де індивідуальне несвідоме співіснує з колективним. Якщо у Фрейда несвідоме є сховищем витіснених особистісних конфліктів, то в Юнга воно - джерело універсальних архетипових образів, притаманних усьому людству. У цій системі «підсвідоме» позначає більш поверховий шар психіки, де зберігаються напівусвідомлені переживання, спогади та установки, тоді як «несвідоме» - глибинна реальність, що формує символічні структури та внутрішню цілісність людини [70].

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) поняття несвідомого набуває іншого змісту - воно перестає асоціюватися виключно з витісненими бажаннями чи травмами. Несвідоме тут розглядається як внутрішній потенціал людини, джерело її інтуїтивного знання, творчої енергії, спонтанності. У цьому контексті термін «підсвідоме» часто вживають для позначення глибинних ресурсів особистості, які не завжди усвідомлюються, але сприяють самореалізації та особистісному зростанню [62].

Сучасна когнітивна психологія пояснює співвідношення свідомого, підсвідомого і несвідомого через поняття «когнітивного несвідомого». Йдеться про інформаційні процеси, які відбуваються без участі свідомості,

але впливають на поведінку та прийняття рішень. До таких процесів належать імпліцитна пам'ять, автоматизовані навички, праймінг, а також підпорогове сприймання стимулів. Таким чином, «підсвідоме» у когнітивному контексті - це рівень психічних процесів, що потенційно можуть стати свідомими, тоді як «несвідоме» охоплює механізми, які ніколи не потрапляють у поле свідомого контролю [12].

Наукові дослідження останніх десятиліть підтверджують, що підсвідомі процеси є не лише залишковими, а й конструктивними компонентами психічної діяльності. Вони забезпечують економію енергії, автоматизацію дій, швидке розпізнавання патернів і формування рішень на основі мінімальних даних.

Такі процеси відбуваються завдяки узгодженій роботі підкіркових структур і не потребують залучення вищих когнітивних систем. Несвідомі ж процеси, навпаки, мають глибинний, афективний характер, часто пов'язаний із символічними та міфологічними формами мислення [58].

З точки зору нейропсихології, свідомість і несвідоме функціонують як дві взаємодоповнювальні системи. Свідомість виконує аналітичну, контрольну функцію, тоді як несвідоме - інтуїтивну, інтеграційну. Мозкові механізми несвідомого забезпечують «фонову» діяльність, що створює основу для свідомого вибору. За моделлю *Global Neuronal Workspace* С. Деаена, свідоме переживання виникає лише тоді, коли інформація потрапляє у глобальну нейронну мережу, що забезпечує її інтеграцію та вербалізацію; усі інші процеси залишаються підсвідомими або несвідомими [48].

Вітчизняні психологи також наголошують на необхідності розрізнення цих понять. Так, С. Максименко трактує підсвідоме як проміжну ланку між свідомим та несвідомим, що виконує функцію «передавального механізму» між довільною та автоматичною регуляцією діяльності. Несвідоме ж, за його визначенням, - це глибинний рівень психіки, де зберігаються витіснені мотиви, установки, афекти, які можуть проявлятися у сновидіннях, фантазіях, симптомах [15.].

Динамічний характер співвідношення між свідомим, підсвідомим і несвідомим найповніше розкрито у працях радянського фізіолога М. О. Бернштейна, який вивчав багаторівневу систему регуляції рухів людини. Він довів, що будь-яка діяльність здійснюється на кількох рівнях - від автоматизованих до усвідомлених - і що контроль між ними постійно переходить від свідомості до підсвідомих механізмів. Така багаторівнева модель психофізіологічної організації підтверджує, що підсвідоме забезпечує автоматизацію поведінки, звільняючи свідомість для нових і складних завдань [3].

Проблема взаємодії свідомого, підсвідомого й несвідомого активно досліджується також у сучасній українській психології. Вітчизняні науковці наголошують, що свідоме й несвідоме не є протилежними явищами, а становлять взаємодоповнювальні ланки єдиної системи психічної регуляції. Підсвідоме при цьому розглядають як проміжну операційну зону психіки, де відбувається перехід дій і уявлень із неусвідомлюваної форми у свідому. Несвідоме ж виступає як глибинний пласт, що містить символічні, афективні та архетипові елементи [15].

У межах когнітивної парадигми особливого значення набуло розмежування «швидких» та «повільних» систем мислення, яке детально описав Деніел Канеман. Учений виокремлює два рівні обробки інформації: система 1 - автоматична, емоційна, інтуїтивна, що відповідає підсвідомим процесам; і система 2 - контрольована, аналітична, свідомі. Більшість наших рішень, за Канеманом, виникає на рівні системи 1, тобто під впливом підсвідомих евристик та емоційних реакцій. Це означає, що підсвідоме не лише обслуговує поведінку, а й активно формує наші судження й вибори [18].

У сучасних психолінгвістичних дослідженнях підсвідоме розглядається як медіатор між свідомими когнітивними установками та глибинними несвідомими механізмами сприйняття мови. Є. В. Омельченко підкреслює, що підсвідомі психолінгвістичні процеси забезпечують емоційний вплив

мовлення на людину через фасцинацію - здатність слова викликати реакцію без участі свідомості. У такому контексті підсвідоме виступає як зона взаємодії когнітивних і афективних рівнів психіки [25].

Дослідження Омельченко узгоджуються з висновками Джона Кілстрома, який одним із перших обґрунтував поняття «когнітивного несвідомого». Учений довів, що значна частина пізнавальних процесів (зокрема, пам'ять, сприймання, мислення) відбувається без участі свідомості, але суттєво впливає на поведінку. Таким чином, несвідоме має когнітивну природу, а підсвідоме можна вважати тим рівнем, на якому імпліцитні знання можуть бути актуалізовані в усвідомленій діяльності [58].

Ю. Гіппенрейтер пропонує розрізняти неусвідомлені явища залежно від ступеня їхньої участі у свідомій діяльності. Вона виокремлює три рівні: неусвідомлені механізми свідомих дій, неусвідомлені чинники, що впливають на свідомі дії, та власне несвідомі процеси. Таким чином, підсвідоме - це рівень автоматизованих психічних актів, тоді як несвідоме охоплює глибинні, емоційно забарвлені процеси, які не підлягають контролю [8].

Нейропсихологічні підходи підтверджують, що свідомі та несвідомі процеси функціонують у тісній єдності. Французький нейрофізіолог Станіслав Деаен у своїй праці «Consciousness and the Brain» зазначає, що інформація стає усвідомленою лише тоді, коли потрапляє у глобальну нейронну мережу - *Global Neuronal Workspace*, - де вона інтегрується між різними зонами мозку.

Решта процесів залишається у сфері підсвідомого, хоча продовжує впливати на поведінку й емоційні реакції людини [48].

З позицій системного підходу, розробленого українськими дослідниками Г. Чуйко, І. Зварич та Т. Колтунович, свідоме, підсвідоме та несвідоме становлять єдину динамічну систему, де кожен рівень виконує специфічну функцію. Свідоме відповідає за раціональне осмислення

дійсності, підсвідоме - за адаптаційні автоматизовані реакції, а несвідоме - за інтеграцію досвіду й формування внутрішніх смислів [16].

Вітчизняні науковці наголошують, що у процесі розвитку психіки спостерігається тенденція до переходу від свідомої до підсвідомої регуляції. Це забезпечує економію психічної енергії, автоматизацію дій та підвищення ефективності поведінки. Таким чином, підсвідоме є не лише проміжною ланкою між свідомістю та несвідомим, а й активним механізмом саморегуляції особистості [23].

Отже, аналіз наукових підходів свідчить, що поняття «підсвідоме» та «несвідоме» мають спільну природу, однак різняться за рівнем глибинності й механізмами психічної регуляції. Несвідоме охоплює глибинні структури психіки, що містять архетипи, інстинкти, емоційно-символічні утворення, котрі визначають базову мотивацію, цінності та реакції людини. Підсвідоме, своєю чергою, є динамічним функціональним рівнем, який забезпечує автоматизацію дій, імпліцитну пам'ять, інтуїтивне мислення та процеси адаптації. Воно виконує роль своєрідного «містка» між глибинним несвідомим і раціональною свідомістю, перетворюючи неусвідомлені імпульси на доступні для розуміння образи, думки чи дії.

Сучасна психологія дедалі частіше розглядає ці дві категорії не як антагоністичні, а як комплементарні елементи єдиної психічної системи. З позицій системного й когнітивного підходів, між ними відбувається постійний енергетично-інформаційний обмін, що забезпечує цілісність психічного життя особистості. Взаємодія свідомого, підсвідомого й несвідомого становить основу саморегуляції, творчості, прийняття рішень, формування переконань і поведінкових стратегій. Таким чином, розмежування й водночас єдність цих понять відкривають можливість для глибшого розуміння природи психічної активності людини, її здатності до саморозвитку, адаптації та духовного вдосконалення

Висновки до 1 розділу

Поняття несвідомого та підсвідомого є одними з найглибших і найскладніших у системі психологічного знання, адже вони торкаються меж людського пізнання, природи внутрішнього світу особистості та її взаємодії зі світом зовнішнім.

Історико-філософський аналіз свідчить, що ідея існування неусвідомлюваних психічних процесів бере початок ще в античності, коли Платон, Арістотель та їхні послідовники розглядали душу як багат шарову реальність, у якій поєднуються розумне, чуттєве та ірраціональне начала.

У середньовічній християнській традиції ця проблематика набула морально-релігійного змісту - неусвідомлені потяги тлумачилися як прояви духовної боротьби людини, а пізнання внутрішнього світу розумілося як шлях до істини.

В епоху Відродження та Нового часу увага зосереджується на людині як активному суб'єкті пізнання, що заклало основи наукового осмислення психічних процесів і водночас виявило межі раціонального підходу.

Філософи Нового часу - від Декарта й Лейбніца до Канта, Шопенгауера та Гартмана - поступово розкрили уявлення про несвідоме як глибинний пласт психіки, що визначає мислення, волю та поведінку. Лейбніц закрив ідею «малих сприйнять», Кант довів наявність апіорних структур досвіду, а Шопенгауер уперше визначив несвідоме як рушійну силу людського буття. Гартман, поєднавши ці інтелектуальні традиції, ввів термін «несвідоме» в науковий обіг, тоді як Ніцше надав йому екзистенційного, динамічного змісту, трактуючи несвідоме як джерело творчої волі. Саме на цьому філософському ґрунті виник психоаналіз, який перетворив спекулятивну категорію на предмет експериментального й клінічного дослідження.

Зигмунд Фройд створив першу системну теорію несвідомого, у якій воно постає не як абстрактна сутність, а як реальна психічна сила, що має власні закони функціонування. Його концепція трирівневої структури психіки - свідомого, передсвідомого і несвідомого - відкрила можливість

розуміти людську поведінку як результат взаємодії раціональних і неусвідомлених мотивів. Психоаналітична модель стала методологічною основою сучасних підходів до вивчення психічної динаміки, внутрішніх конфліктів та механізмів психологічного захисту. У Фройда несвідоме є простором витіснених потягів, що детермінують дії суб'єкта попри свідомий контроль. Його відкриття заклали фундамент клінічної психології, психотерапії та культурологічного аналізу символічних форм.

Карл Густав Юнг розширив межі цього поняття, виокремивши індивідуальне та колективне несвідоме. Він виявив, що глибинна структура психіки має універсальний, архетипічний характер і відображає досвід усього людства. Юнг вважав, що несвідоме не лише містить витіснене, а й виконує компенсаторну, творчо-інтеграційну функцію. Воно спрямоване на відновлення внутрішньої гармонії через символічні процеси, що проявляються у сновидіннях, міфах, релігії та мистецтві. Центральним процесом є індивідуація - поступове узгодження свідомих і несвідомих аспектів психіки, результатом чого стає становлення Самості як архетипу цілісності.

Подальший розвиток поняття несвідомого у XX столітті відбувався у напрямку гуманістичної, екзистенційної, когнітивної та трансперсональної психології. Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) реінтерпретував несвідоме не як джерело конфліктів, а як простір потенціалу й самореалізації. Воно містить позитивні ресурси зростання, натхнення, спонтанності - те, що сприяє цілісності людини. Екзистенційна психологія (В. Франкл, І. Ялом) наголошує, що глибинні рівні психіки зберігають потенційні смисли, які людина покликана усвідомити через свободу вибору та відповідальність. Трансперсональна традиція (С. Гроф, К. Вілбер) розширила поняття несвідомого до надособистісного, інтегруючи духовні й міфологічні виміри свідомості.

Когнітивна революція другої половини XX століття внесла радикальні зміни у наукове розуміння несвідомого. Замість психоаналітичних моделей

домінування потягів з'явилося уявлення про «когнітивне несвідоме» - сферу автоматичних, імпліцитних процесів, що здійснюють обробку інформації без участі свідомості. Дослідження Дж. Кілстрома, Д. Канемана, С. Деаена показали, що більшість наших рішень, оцінок і реакцій формується несвідомими алгоритмами, які діють поза межами контролю, але визначають ефективність пізнання. У сучасній когнітивній і нейропсихології несвідоме тлумачиться як невід'ємна складова цілісного психічного функціонування, а свідомість - як результат складної інтеграції локальних процесів у глобальні нейронні мережі.

В українській психології (С. Максименко, Г. Чуйко, І. Зварич, Л. Перев'язко) поняття свідомого, підсвідомого і несвідомого розглядаються у системній єдності. Підсвідоме описується як проміжна ланка, що забезпечує взаємопереходи між довільною і автоматизованою регуляцією поведінки. Несвідоме, натомість, постає як глибинний рівень, на якому відбувається синтез афективного, інтуїтивного та символічного досвіду. Такий підхід поєднує класичні психоаналітичні ідеї з сучасними когнітивними та нейронауковими відкриттями.

Отже, еволюція уявлень про несвідоме демонструє перехід від метафізичних інтерпретацій до наукового, експериментально підтвердженого розуміння складної багаторівневої організації психіки. Несвідоме перестає розглядатися як темна, хаотична сфера - натомість воно постає як системна, функціональна підструктура, що забезпечує сталість, адаптивність і творчість людського «Я». Підсвідоме - як операційний рівень інтеграції, що поєднує глибинні імпульси з усвідомленими намірами. У цій триєдиній системі - свідоме, підсвідоме, несвідоме - відбувається безперервний обмін інформацією, енергією і смислом, завдяки чому психіка підтримує внутрішню рівновагу й саморозвиток.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДСВІДОМОГО І НЕСВІДОМОГО

2.1. Рівні підсвідомого й несвідомого та їхній вплив на життєву реалізацію: упередження, страхи, «родові сценарії», вторинні вигоди

Питання взаємодії свідомого, підсвідомого та несвідомого в структурі психіки є однією з ключових тем у сучасній психологічній науці, оскільки саме від гармонійної співпраці цих рівнів залежить самореалізація людини, її внутрішня цілісність та здатність до усвідомленого вибору. Згідно з багатовимірною концепцією особистості, підсвідоме й несвідоме становлять не лише пасивні шари психіки, а й активні системи, що формують мотивацію, емоції, установку та поведінку людини у щоденному житті.

Згідно з концепцією багаторівневої структури психіки, людська свідомість функціонує у взаємодії кількох шарів: нижчого, середнього та вищого несвідомого, а також рівнів свідомого «Я» і надсвідомого «Я». Нижче несвідоме пов'язане з первинними інстинктами, тілесними реакціями, базовими страхами та автоматичними реакціями, що забезпечують виживання. Середнє несвідоме охоплює психічні елементи, близькі до свідомості, які формують звички, автоматизовані навички та установки. Вище несвідоме або надсвідоме - це джерело інтуїції, натхнення, творчості та духовного розвитку, через яке реалізується зв'язок із вищими сенсами буття [35].

Психоаналітична теорія З. Фрейда стала фундаментом сучасного розуміння взаємодії свідомого і несвідомого. Фрейд розглядав психіку як систему, що складається з трьох інстанцій - «Воно» (id), «Я» (ego) і «Над-Я» (superego). «Воно» уособлює сферу інстинктів, потягів і первинних бажань, що діють за принципом задоволення. «Я» - це свідомий регулятор, який взаємодіє з реальністю та забезпечує адаптацію людини. «Над-Я» -

внутрішній моральний цензор, який формує почуття обов'язку, совісті та соціально прийнятних норм [53].

У контексті життєвої реалізації особистості саме баланс між цими трьома рівнями визначає здатність людини гармонійно поєднувати власні потяги із соціальними очікуваннями. Юнг, розвиваючи ідеї Фрейда, увів поняття колективного несвідомого, у якому містяться архетипи - універсальні психічні структури, що формують поведінкові моделі, типи реагування та символічні образи. Саме через архетипічні програми реалізуються так звані «родові сценарії» - передані поколіннями несвідомі моделі сприйняття світу, ролей та взаємодії з ним. Вони можуть як сприяти, так і гальмувати особистісний розвиток, створюючи внутрішні суперечності між свідомими прагненнями та глибинними установками [70].

Українські дослідники акцентують, що підсвідомість - це не лише сховище автоматизованих реакцій, але й активна система, яка впливає на життєвий вибір особистості. Саме на цьому рівні зберігаються внутрішні установки, дитячі сценарії, родові програми, що несвідомо впливають на ціннісну систему, самосприйняття та рівень життєвої реалізації. У цьому контексті важливо враховувати закони усвідомлення, сформульовані вітчизняними психологами: чим частіше людина діє за певною установкою, тим менше вона усвідомлює цю установку, а отже, тим складніше її змінити.

Відповідно до позиції сучасних когнітивних підходів, підсвідоме - це сфера, де зберігаються когнітивні упередження (biases), які формуються на основі минулого досвіду, емоційних реакцій і соціального навчання. Ці упередження визначають, як людина інтерпретує реальність, робить висновки та приймає рішення. На думку Д. Гоулмана, підсвідомі установки формують «емоційний розум» особистості, який може як допомагати адаптації, так і створювати викривлення сприйняття, що веде до повторення неефективних поведінкових моделей [11].

Джо Диспенза зазначає, що підсвідомість є «операційною системою» людини - сукупністю автоматизованих програм, що визначають 95 % її

щоденних рішень і реакцій. Коли несвідомі шаблони містять страхи, обмежувальні переконання чи родові установки, вони стають бар'єром для реалізації потенціалу. Завдяки усвідомленій роботі з підсвідомістю - медитаціям, когнітивним практикам, методам візуалізації - можливо перепрограмувати ці шаблони й активізувати творчі ресурси свідомості [13].

Вплив страху як емоційного елемента підсвідомого також має ключове значення у контексті реалізації людини. Як зазначає Т. Ю. Школьнікова, страх - це одна з базових емоцій, що формує адаптаційні та захисні реакції, але за умов хронічного прояву може паралізувати волю та блокувати розвиток. На свідомому рівні страх проявляється як раціональна обережність, тоді як на підсвідомому - як автоматична реакція, що може перерости у фобію чи тривогу. У цьому сенсі страх є як охоронцем, так і обмежувачем особистісної свободи [42].

Важливою складовою підсвідомих процесів є упередження, або когнітивні викривлення, які визначають спосіб сприйняття реальності та формують поведінкові патерни особистості. Підсвідомі упередження виникають у результаті взаємодії індивідуального досвіду, соціального контексту та емоційного фону. Вони виконують захисну функцію, дозволяючи людині швидко оцінювати події, але водночас звужують об'єктивність мислення. Когнітивні упередження мають подвійний ефект: вони можуть зберігати психологічну стабільність, але водночас перешкоджають особистісному росту [34].

Серед підсвідомих механізмів, що обмежують життєву реалізацію, особливе місце займають родові сценарії. Це несвідомі поведінкові та емоційні моделі, що передаються через покоління у формі настанов, заборон, цінностей і реакцій. Вони формують несвідому лояльність до родової системи та визначають, які форми поведінки особа вважає «нормальними» або «допустимими». У сучасній психотерапії цей феномен тлумачиться як інтергенераційна передача досвіду - коли травми, страхи чи установки

предків зберігаються у сімейній системі та проявляються через підсвідомі реакції на події [44].

Тісно пов'язане з родовими сценаріями поняття вторинних вигод - це несвідомі переваги, які людина отримує від утримання небажаних станів чи проблем. З позиції психоаналітичної традиції, вторинна вигода є способом уникнення внутрішнього конфлікту або відповідальності за зміни. Наприклад, хвороба може підсвідомо надавати людині увагу, турботу або можливість уникнути складного вибору [4, 5, 6].

Як зазначають українські дослідники С. М. і М. І. Томчук, страх, тривога й агресія є взаємопов'язаними проявами психологічного напруження, що корениться у неусвідомлених установках. Коли особа постійно реагує на зовнішні події через страх чи оборону, формується патерн уникнення, який блокує прояв потенціалу, творчості та соціальної активності [38].

Підсвідомість визначає динаміку життєвої реалізації - тобто здатності людини реалізувати свій потенціал відповідно до власних цінностей. Розвиток емоційної компетентності та саморефлексії дозволяє людині виходити за межі автоматичних реакцій, формуючи більш свідоме ставлення до життя [11, 13].

Підсвідомі процеси також є тісно пов'язаними з тілесними реакціями, що підтверджував ще Авіценна у своїх працях. Він зазначав, що страх, навіть якщо його джерело є уявним, має реальні фізіологічні наслідки - зміну дихання, серцевого ритму, обмінних процесів. Цей феномен демонструє тісний зв'язок між емоційним станом і тілесним досвідом [42].

З позиції позитивної психології, вищий рівень несвідомого - надсвідомість - виконує інтеграційну функцію, забезпечуючи контакт людини з її духовними цінностями, творчістю та інтуїцією. Гармонійна взаємодія свідомого, підсвідомого та надсвідомого рівнів створює умови для психологічної зрілості та глибинного саморозкриття.

Отже, підсвідоме та несвідоме є не лише прихованими рівнями психіки, а активними чинниками формування життєвих сценаріїв людини.

Вони визначають сприйняття світу, формують упередження, страхи та внутрішні установки, що безпосередньо впливають на можливість самореалізації. [10, 26] Усвідомлення цих процесів, розпізнавання власних страхів, родових сценаріїв і вторинних вигод відкриває шлях до глибокої внутрішньої трансформації. З позиції сучасної психології, саме інтеграція свідомого, підсвідомого та надсвідомого рівнів є умовою гармонійного розвитку особистості, її духовної зрілості й повноцінної життєвої реалізації.

2.2. Методологічні підходи та методи психодіагностики дослідження підсвідомого й несвідомого

Вивчення підсвідомого й несвідомого в сучасній психології спирається на багаторівневу методологію, де конструкти опосередковуються низкою показників, а валідність висновків забезпечується принципом конвергенції даних. На рівні загальнонаукових засад це означає поєднання теоретико-концептуальної роботи (уточнення понять «несвідоме», «підсвідоме», «установка», «захист», «вторинна вигода») з емпіричним дизайном, здатним вловити як явні, так і неявні регулятори поведінки. Така рамка узгоджується з підходом, за яким методологія визначає не лише набір методів, а й логіку інтерпретації та межі висновків щодо прихованих механізмів психіки. [39].

З позиції сучасної психологічної науки, методологічний підхід до вивчення підсвідомого повинен спиратися на принцип багаторівневості, який передбачає розгляд психіки як системи, де взаємодіють свідомий, підсвідомий і несвідомий рівні. Відповідно до цього принципу, адекватне розуміння внутрішнього світу людини можливе лише за умови поєднання різних дослідницьких оптик - від глибинно-психологічних до когнітивно-емпіричних. Така інтегративна позиція відображена у працях українських дослідників, які наголошують, що методологія психології має враховувати не лише операційні засоби пізнання, але й філософські засади розуміння психічної реальності [33].

Одним із базових підходів до вивчення несвідомого залишається психоаналітичний. Його значення полягає в тому, що він заклав основу для визнання існування неусвідомлених психічних процесів, які визначають поведінку людини. Хоча класичний психоаналіз Зигмунда Фрейда сьогодні сприймається радше як історико-теоретичний фундамент, багато його ідей трансформувалися в сучасні діагностичні інструменти. Проективні методики, асоціативні тести, аналіз сновидінь - усі вони походять із психоаналітичної традиції, проте нині застосовуються у стандартизованих і науково валідизованих формах.

Сучасна психодіагностика несвідомих процесів спирається також на ідеї аналітичної психології Карла Густава Юнга. Його концепція колективного несвідомого та архетипів стала основою для створення символічних, арттерапевтичних і наративних методів, що дають змогу виявляти несвідомі патерни через творчість, метафору чи спонтанне самовираження. Серед сучасних діагностичних практик, що спираються на юнгіанську методологію, - методика символдрами, тест «Дерево життя» та проективний аналіз малюнка, які дозволяють дослідити внутрішні образи й несвідомі переживання людини.

Водночас сучасна психологія вийшла далеко за межі психоаналітичної парадигми. Значний внесок у вивчення підсвідомих процесів зробили когнітивний і нейропсихологічний напрями. У межах когнітивної парадигми підсвідомість розглядається як система автоматизованих когнітивних схем, які впливають на сприйняття, оцінювання ситуацій та прийняття рішень. Саме завдяки цьому підходу з'явилися імпліцитні методи діагностики - зокрема, Імпліцитний асоціативний тест (Implicit Association Test, ІАТ), який дозволяє виявити латентні установки, що не збігаються зі свідомими переконаннями людини [56].

Цей тест широко використовується для вивчення несвідомих упереджень, ставлення до себе, до успіху чи невдач, і є важливим інструментом для аналізу взаємодії між свідомими намірами та підсвідомими

реакціями. Когнітивно-поведінковий напрям, який базується на ідеях А. Бека, Д. Елліса та інших дослідників, розглядає підсвідоме як сукупність автоматичних думок і когнітивних спотворень, що визначають емоційну регуляцію.

Для діагностики цих процесів застосовуються методи опитувального типу - наприклад, шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, Бека, Айзенка, які дозволяють опосередковано оцінити рівень емоційної напруги, самоконтролю й адаптивності [64].

Такі інструменти мають високу психометричну надійність і дають можливість фіксувати динаміку змін після психологічних інтервенцій або тренінгів, що є особливо важливим у дослідженні роботи з підсвідомими установками.

Не менш значущим є гуманістичний і феноменологічний підходи, які розглядають підсвідомість не лише як джерело внутрішніх конфліктів, але й як носія ресурсів та потенціалу до саморозвитку. Гуманістична психологія К. Роджерса та А. Маслоу акцентує на інтеграції свідомого та підсвідомого рівнів через самоусвідомлення, емпатію та творчість. Феноменологічна методологія орієнтується на суб'єктивний досвід особистості - тому застосовуються методи глибинного інтерв'ю, автобіографічного аналізу, рефлексивних щоденників і наративних технік, що дають змогу дослідити, як несвідомі елементи проявляються у власних розповідях людини [30].

Екзистенційна парадигма, започаткована В. Франклом, М. Боссом і Р. Меєм, також відіграє важливу роль у методології дослідження підсвідомого. Вона розглядає неусвідомлені процеси як засіб пошуку смислу, подолання внутрішніх обмежень і відкриття глибинних мотивацій. Екзистенційна психодіагностика використовує методи аналізу життєвих наративів, смисложиттєвих орієнтацій (наприклад, тест СЖО Д. Леонтьєва), самоаналізу й діалогічного інтерв'ю, які дозволяють виявити узгодженість між цінностями, цілями та відчуттям реалізованості [6]. Саме ця методика є

важливою у вивченні впливу підсвідомих установок на життєву реалізацію особистості.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено методикам, що оцінюють рівень життєвого благополуччя як інтегральний показник гармонії між свідомими прагненнями та підсвідомими програмами. Зокрема, Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена Е. Дінером, є валідним інструментом для оцінювання суб'єктивного благополуччя. Вона використовується для вимірювання загального рівня життєвої задоволеності й дозволяє дослідити, як робота з підсвідомими переконаннями впливає на відчуття внутрішньої гармонії [49].

Іншим напрямом дослідження підсвідомих процесів виступає системно-інтегративний підхід. Він виходить із уявлення про психіку як про взаємозалежну структуру, де будь-які зміни в одній підсистемі (емоційній, когнітивній, тілесній) викликають трансформації в інших. Згідно з цим підходом, робота з підсвідомими процесами потребує багатовимірного аналізу - поєднання психодіагностики, тілесно-орієнтованих і арттерапевтичних практик. Арттерапевтичні методики, такі як «Мандала особистості», «Дерево життя», «Карта бажань» чи «Кольоровий автопортрет», дають змогу виявити несвідомі образи, страхи, установки й рівень внутрішньої узгодженості. Їхній діагностичний потенціал полягає у тому, що вони активізують підсвідомі шари психіки через символічне самовираження [37].

Нейропсихологічний підхід доповнює цю систему, пропонуючи експериментальні методи вимірювання неусвідомлених реакцій організму. Використання електроенцефалографії, функціональної магнітно-резонансної томографії, аналізу серцевого ритму дозволяє простежити, як несвідомі процеси впливають на емоційну регуляцію, сприйняття стимулів і прийняття рішень [59].

Хоча такі методи рідко застосовуються у прикладних дослідженнях особистості, вони підтверджують біологічну реальність підсвідомих процесів і слугують науковим підґрунтям для психологічних висновків.

У методологічному плані важливою умовою науковості дослідження підсвідомого є принцип мультиметодності й триангуляції даних. Йдеться про поєднання різних типів психодіагностичних інструментів, які фіксують різні «зрізи» внутрішньої реальності. Стандартизовані опитувальники дозволяють оцінити свідомі уявлення про благополуччя, смисли й мотивацію; проєктивні й наративні методики дають змогу виявити патерни переробки афекту, механізми психологічного захисту та сценарні структури; експериментально-поведінкові та імпліцитні методи віддзеркалюють силу неусвідомлюваних асоціацій та автоматичних реакцій; арттерапевтичні й тілесно-орієнтовані практики висвітлюють соматичне й символічне вираження внутрішніх конфліктів. У сукупності така «множинність джерел» створює об'ємну оптику для перевірки гіпотез про роль упереджень, страхів, «родових сценаріїв» і вторинних вигод у життєвій реалізації та зменшує ризик хибного приписування «несвідомого» там, де явні змінні дають достатнє пояснення. Саме на цьому наголошується у сучасних методологічних роботах, де триангуляція розглядається як ключова умова надійності висновків психологічного дослідження

Узагальнюючи, можна стверджувати, що сучасна методологія психодіагностики підсвідомого і несвідомого характеризується інтегративністю, багаторівневістю та міждисциплінарністю. Її основні напрями - психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний, екзистенційний, феноменологічний, системно-інтегративний і нейропсихологічний - не суперечать один одному, а взаємодоповнюють, створюючи єдину модель пізнання глибинних психічних процесів. У межах цих підходів формується цілий спектр методів - від стандартизованих опитувальників (SWLS, СЖО, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна) до проєктивних, наративних,

арттерапевтичних і експериментально-поведінкових методів, кожен з яких дозволяє висвітлити різні рівні функціонування психіки.

Окремий вимір сучасної методології становить етичне та деонтологічне забезпечення дослідження підсвідомих процесів. Робота з глибинними рівнями психіки вимагає особливої делікатності, оскільки дослідник торкається таких феноменів, як страх, сором, травма, вторинні вигоди або родові сценарії. Психологічна діагностика в цій сфері має проводитися виключно за умови добровільної інформованої згоди респондента, дотримання принципу конфіденційності та права на відмову від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Важливим є також уникнення надмірного тиску, навіювання чи формування інтерпретацій, які можуть бути для учасника травматичними або стигматизуючими. [9].

Професійні кодекси - зокрема «Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct» Американської психологічної асоціації (APA, 2017) та «Code of Ethics and Conduct» Британського психологічного товариства (BPS, 2018) - підкреслюють необхідність збереження поваги до гідності кожного учасника, відповідальності дослідника за психологічні наслідки застосованих методик і коректне повідомлення результатів. Рекомендовано подавати результати у спосіб, що не стигматизує людину, не створює негативного образу чи узагальнень, а також залишатися в межах заявленої валідності обраних діагностичних інструментів. Етична компетентність дослідника є запорукою наукової достовірності результатів, оскільки гарантує психологічну безпеку учасників і зберігає довіру до наукового процесу [46].

Таким чином, методологічна основа дослідження підсвідомого полягає у поєднанні якісних і кількісних методів, що забезпечує комплексність і достовірність результатів. Поєднання цих інструментів дозволяє отримати цілісну картину взаємодії свідомих і підсвідомих процесів, виявити вплив внутрішніх установок, страхів і архетипічних структур на життєву реалізацію особистості. Застосування такої методології створює наукове підґрунтя для розробки власних дослідницьких інструментів і дає змогу глибше зрозуміти,

яким чином робота з підсвідомістю сприяє особистісній трансформації, підвищенню якості життя й гармонізації внутрішнього світу людини.

2.3. Методичне забезпечення та обґрунтування вибору психодіагностичних інструментів дослідження впливу підсвідомого та несвідомого на життєву реалізацію особистості

Метою емпіричної частини дослідження є вивчення взаємозв'язку між підсвідомими та несвідомими процесами особистості й рівнем її життєвої реалізації. Зокрема, дослідження спрямоване на виявлення того, як робота з підсвідомими установками, страхами, родовими сценаріями та внутрішніми мотиваційними структурами впливає на зміни у смисловій, емоційній та поведінковій сферах особистості. Для досягнення поставленої мети було обрано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечують можливість багаторівневого аналізу феномену підсвідомого впливу: Шкала задоволеності життям (SWLS), Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) та авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю», розроблений автором дослідження. Вибір цих методик обумовлений їхньою взаємодоповнюваністю, надійністю, валідністю та здатністю відображати як свідомі, так і підсвідомі аспекти особистісного функціонування.

Застосування комплексу психодіагностичних методик зумовлене потребою отримати багатовимірну картину впливу підсвідомих механізмів на життєву реалізацію. Такий підхід відповідає принципу методологічної триангуляції, коли поєднання різних джерел даних (кількісних і якісних) забезпечує більш повне відображення психологічного феномену. Стандартизовані опитувальники фіксують свідомі оцінки рівня благополуччя, смислів і мотивацій; тоді як авторський опитувальник дозволяє виявити приховані тенденції у сприйнятті життя, ставленні до себе та реалізації бажань. Така інтеграція сприяє достовірності результатів і

зменшує ризик хибної атрибуції несвідомого там, де пояснення можливе на рівні усвідомлених змінних. [30]

Першою базовою методикою дослідження виступає Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена Е. Дінером, Р. Еммонсом, Р. Ларсеном та С. Гріффіном (1985). Даний інструмент є одним із найпоширеніших засобів вимірювання суб'єктивного благополуччя і використовується в різних країнах світу. Він дозволяє оцінити рівень загальної задоволеності життям як інтегральний показник емоційного та когнітивного ставлення до власного існування. У контексті цього дослідження SWLS дає змогу виявити, наскільки підсвідомі установки, страхи чи обмеження впливають на суб'єктивне відчуття гармонії, вдоволення й реалізованості. Методика складається з п'яти тверджень, за якими респондент оцінює своє життя за семибальною шкалою, що дозволяє здійснювати кількісний аналіз змін після психологічних інтервенцій або роботи з підсвідомими процесами. [49]

Наступним інструментом є тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), розроблений Д. О. Леонтьєвим (2000). Ця методика спрямована на виявлення рівня усвідомлення життєвих цілей, відчуття сенсу, локусу контролю та ступеня самореалізації. Тест ґрунтується на логотерапевтичних ідеях В. Франкла та передбачає, що втрата або трансформація смислів безпосередньо пов'язана зі змінами у підсвідомих структурах особистості. Використання СЖО у межах даного дослідження дозволяє оцінити, як робота з підсвідомими програмами впливає на переосмислення життєвих цінностей, формування цілей і загальну осмисленість життя, що безпосередньо корелює з показниками життєвої реалізації. [60]

Третьою психодіагностичною методикою було обрано шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка вимірює два аспекти тривожності - реактивну (ситуативну) і особистісну (стійку). Вибір цього інструменту обґрунтований тим, що саме рівень

тривожності є одним із ключових показників впливу несвідомих страхів і внутрішніх конфліктів на поведінку людини.

Високі показники за шкалою STAI можуть свідчити про наявність підсвідомих бар'єрів, що гальмують процес самореалізації, тоді як зниження рівня тривожності після роботи з підсвідомими програмами може розглядатися як маркер позитивних змін у психоемоційному стані. [64]

Останнім, але центральним інструментом емпіричного дослідження є авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю», розроблений автором даного дослідження (див. Додаток 1). Метою опитувальника є виявлення змін у внутрішньому стані, мотивації, ясності життєвих орієнтирів і рівні реалізованості після участі у авторських програмах, спрямованих на роботу з підсвідомими процесами. Опитувальник містить 16 тверджень, розподілених за чотирма тематичними блоками: «Зміни у внутрішньому стані», «Ясність цілей і цінностей», «Мотивація і готовність до дії», «Реалізованість і якість життя». Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою від «зовсім не згоден(на)» до «повністю згоден(на)». Методика також передбачає зазначення базових демографічних даних (вік, гендер) і гарантує повну анонімність результатів. Опитувальник дозволяє оцінити, наскільки після роботи з підсвідомими програмами учасники відчують покращення внутрішнього стану, підвищення рівня усвідомленості, гармонізації життєвих цінностей, а також реальне наближення до реалізації своїх бажань і цілей.

Вибір саме цих чотирьох методик обґрунтований їх взаємодоповнюваністю та здатністю фіксувати як когнітивно-смісловий, так і емоційно-поведінковий рівні функціонування підсвідомого. SWLS відображає суб'єктивну задоволеність життям, СЖО - глибинну смислову структуру особистості, STAI - емоційний компонент, пов'язаний із тривожністю, а авторський опитувальник - процесуальну динаміку змін після роботи з підсвідомими програмами. Така комбінація методів дозволяє створити цілісну діагностичну систему, що відображає різні рівні взаємодії свідомого й підсвідомого у контексті життєвої реалізації. [20]

Ключовим принципом при використанні цих інструментів є дотримання психометричних вимог - надійності, валідності та стандартизованості. Методики SWLS, STAI і СЖО мають високу конструктну та критеріальну валідність, підтверджену численними емпіричними дослідженнями. Їх адаптовано українськими науковцями для використання у культурно релевантному контексті, що забезпечує достовірність отриманих результатів. Авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю» має якісно-інтерпретаційний характер, тому його застосування супроводжується порівнянням із показниками стандартизованих тестів для підвищення наукової точності висновків. [45]

Не менш важливою складовою методичного забезпечення є дотримання етичних і деонтологічних принципів. Робота з підсвідомими процесами передбачає контакт із глибинними емоційними станами, що можуть містити травматичні переживання, страхи або психологічні захисти. Тому дослідження повинно проводитися з урахуванням добровільності участі, конфіденційності, безпеки інтерпретацій і права респондента відмовитися від участі у будь-який момент. Згідно з професійними кодексами Американської психологічної асоціації (APA) та Британського психологічного товариства (BPS), результати мають повідомлятися у формі, яка не стигматизує учасників і не виходить за межі заявленої валідності методик. Це гарантує наукову доброчесність і психологічну безпеку дослідження. [46]

Отже, методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу підсвідомого на життєву реалізацію особистості базується на принципах комплексності, валідності та етичної відповідальності. Обрані методики (SWLS, СЖО, STAI та авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю») створюють взаємодоповнювальну систему, що дозволяє дослідити підсвідомі процеси через когнітивні, емоційні та поведінкові прояви. Такий підхід забезпечує цілісне розуміння взаємодії між свідомим і підсвідомим, дозволяє відстежити динаміку внутрішніх змін після роботи з підсвідомими

програмами та робить отримані результати науково обґрунтованими, достовірними й практично значущими для подальших психологічних досліджень.

Висновки до 2 розділу

У якості теоретико-методологічних засад дослідження підсвідомого і несвідомого обґрунтовано комплексний підхід, що поєднує психоаналітичні, когнітивно-поведінкові, гуманістичні, феноменологічні, екзистенційні, системно-інтегративні та нейропсихологічні концепції. Такий підхід забезпечує цілісне розуміння структури психіки та механізмів взаємодії свідомого, підсвідомого й несвідомого рівнів.

Визначено, що підсвідоме є активною системою внутрішньої регуляції, у межах якої формуються установки, емоційні реакції, когнітивні упередження, страхи, родові сценарії та вторинні вигоди, які істотно впливають на життєву реалізацію особистості. Життєва гармонія та відчуття самореалізації можливі за умови інтеграції цих процесів і узгодженості між свідомими цілями та підсвідомими програмами.

Уточнено, що методологічне вивчення підсвідомого має ґрунтуватися на принципах багаторівневості, системності, інтегративності та тріангуляції даних. Поєднання кількісних і якісних методів дозволяє забезпечити валідність результатів і відобразити як свідомі, так і латентні аспекти психічної діяльності.

Сформовано методичну базу для емпіричного дослідження впливу підсвідомих процесів на життєву реалізацію. Обґрунтовано доцільність використання комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних інструментів: Шкали задоволеності життям (SWLS), Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) та авторського опитувальника «Робота з підсвідомістю». Їх сукупне застосування забезпечує можливість багаторівневого аналізу підсвідомих і несвідомих процесів, пов'язаних із самореалізацією особистості.

Підкреслено необхідність дотримання етичних і деонтологічних принципів при вивченні глибинних рівнів психіки, що передбачає інформовану згоду, конфіденційність, добровільність участі та коректність інтерпретацій результатів.

Теоретико-методологічна база, сформована в межах другого розділу, створює науково обґрунтовану основу для подальшого емпіричного вивчення впливу підсвідомих і несвідомих процесів на якість життя, рівень усвідомленості та життєву реалізацію особистості.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОБОТИ З ПІДСВІДОМИМИ ТА НЕСВІДОМИМИ ПРОЦЕСАМИ НА ЖИТТЄВЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Процедура та організація емпіричного дослідження та методика проведення групових психологічних програм «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань»

Метою емпіричної частини даного дослідження є вивчення того, як комплексна психологічна робота з підсвідомими та несвідомими процесами впливає на показники життєвого благополуччя та життєвої реалізації особистості, рівень суб'єктивної задоволеності життям, смисложиттєві орієнтації, мотиваційні стани та внутрішню психологічну динаміку дорослих учасників. Центральним дослідницьким завданням виступає з'ясування того, наскільки інтеграція різнорівневих психічних компонентів - усвідомлених і неусвідомлених - у процесі цілеспрямованої групової психологічної роботи здатна спричиняти стійкі позитивні зміни у повсякденній поведінці, емоційній сфері та уявленнях людини про власні можливості, перспективи та життєвий шлях.

Вихідне припущення ґрунтується на уявленні про те, що підсвідомі структури, автоматизовані захисні механізми, внутрішні заборони, непропрацьовані страхи, міжгенераційні сценарії та вторинні вигоди, залишаючись поза сферою усвідомлення, істотно впливають на рівень тривожності, здатність до саморегуляції, наявність або відсутність мотивації до дії, а також на реальну спроможність людини реалізовувати життєві плани й бажання. За умови, коли ці процеси не усвідомлюються, особистість схильна відтворювати одні й ті самі поведінкові патерни, потрапляти у повторювані життєві сценарії, переживати хронічне напруження, відкладати важливі рішення та відчувати незадоволеність собою й власною життєвою траєкторією. Цілеспрямована робота з підсвідомими та несвідомими

компонентами досвіду, навпаки, створює умови для зниження внутрішнього напруження, формування реалістичнішої самооцінки, відновлення цілісності «Я», посилення внутрішньої опори та збільшення ймовірності реального руху до бажаних цілей у різних сферах життя.

На основі цього положення була сформульована гіпотеза про те, що через три–шість місяців після участі у груповій психологічній програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» учасники демонструватимуть вищий рівень життєвої активності, більш виразну й упорядковану смислову структуру, зростання суб'єктивної задоволеності життям, а також зниження тривожності порівняно з тим станом, який було зафіксовано за результатами первинних психодіагностичних методик до початку програми. Важливим є те, що в даному дослідженні акцент робиться не на миттєвих емоційних реакціях після завершення психологічної роботи, а саме на відстрочених ефектах, які виявляються у змінах повсякденних рішень, життєвих кроків, відчутті якості життя та рівня внутрішньої врівноваженості.

Дизайн емпіричного дослідження побудовано у форматі посттестової моделі з відстроченим вимірюванням. Це означає, що первинне психодіагностичне обстеження учасників здійснювалося до участі у програмі, тоді як повторне вимірювання, на основі якого аналізуються зміни, проводилося не одразу після завершення групової роботи, а через значний часовий проміжок - від трьох до шести місяців. Такий підхід було обрано з огляду на специфіку предмета дослідження. Трансформації, пов'язані з роботою з підсвідомими та несвідомими процесами, закономірно мають поетапний характер: первинно формується усвідомлення певних установок, емоційних патернів і сценаріїв; надалі відбувається їх емоційне проживання та переосмислення, і лише згодом ці зміни набувають форми нових рішень, дій, поведінкових стратегій і більш стійких відчуттів. Тому відстрочене вимірювання дає змогу зафіксувати не тимчасовий ефект, пов'язаний із емоційним підйомом після участі в групі, а саме ті зміни, які інтегрувалися в життєвий досвід особистості.

Емпірична база дослідження була сформована на основі серії авторських групових психологічних програм «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань», які проводилися офлайн у період із січня по вересень 2025 року. Програми реалізовувалися у форматі малої групи, що налічувала орієнтовно 10–12 учасників на кожній зустрічі. Тривалість однієї групової роботи становила в середньому 4–5 годин, що дозволяло створити достатньо глибокий, але водночас структурований психологічний простір для опрацювання індивідуальних запитів у контексті групової динаміки. Загалом за зазначений період у програмах взяли участь близько сімдесяти осіб, однак до фінальної вибірки емпіричного дослідження були включені лише ті учасники, які виконали всі вимоги дослідницького протоколу: пройшли три стандартизовані психодіагностичні методики до початку програми та відповіли на запитання авторського опитувальника через три–шість місяців після участі.

Таким чином, до кінцевої вибірки увійшли сорок п'ять осіб, серед яких двадцять п'ять жінок і двадцять чоловіків. Усі респонденти були повнолітніми та перебували у віці від 18 до 52 років, що забезпечувало методологічно цілісну, але водночас різноманітну вибірку з точки зору життєвого досвіду, сформованості системи життєвих цінностей, професійної та особистісної самореалізації. Вікову структуру вибірки подано на рисунку 3.1, де відображено розподіл респондентів за віком серед тих, хто виявив бажання взяти участь у відстроченому опитуванні та відповідав критеріям включення до дослідження (див. рисунок 3.1).

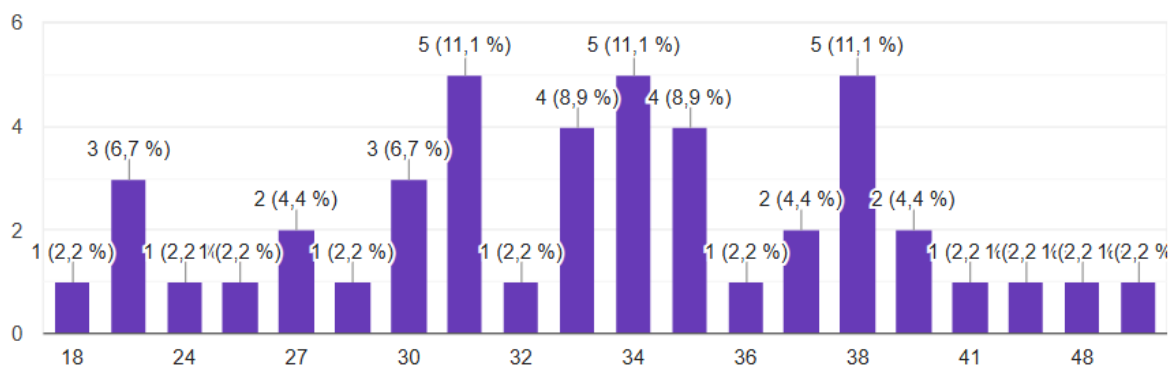


Рис 3.1 Віковий розподіл респондентів, котрі прийняли участь у дослідженні

Гендерне співвідношення - 25 жінок і 20 чоловіків - відображає природну тенденцію більш активної участі жінок у програмах саморозвитку та психологічної допомоги, що є характерним для сучасної практики, і водночас забезпечує достатню кількість чоловіків для аналізу можливих статевих відмінностей у динаміці показників (див. рисунок 3.2).

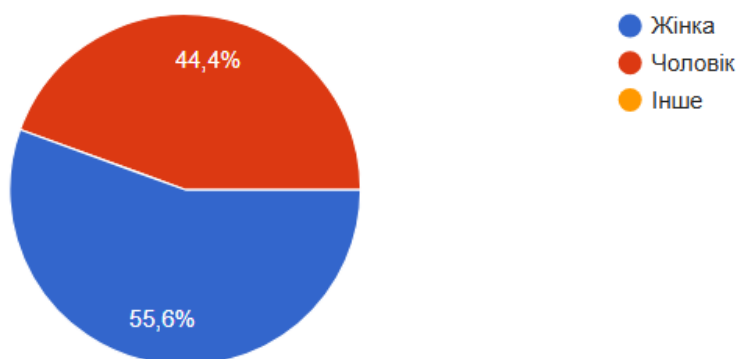


Рис. 3.2. Гендерний розподіл респондентів, котрі прийняли участь у дослідженні

Окремої уваги потребує характеристика вибірки з точки зору мотиваційної та ціннісної специфіки. Усі учасники добровільно обирали участь у програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» з міркувань особистого інтересу до психологічної тематики, потреби в глибшому

саморозумінні, бажання розібратися з власними внутрішніми блоками, страхами, відкладеними бажаннями та повторюваними життєвими сценаріями. Значна частина з них уже мала певний досвід саморефлексії, відвідування психологічних заходів чи читання спеціальної літератури, проте відчувала, що самостійних зусиль недостатньо для подолання внутрішніх суперечностей. Це дає підстави розглядати вибірку як групу дорослих людей із відносно високим рівнем усвідомленості й готовності до внутрішньої роботи. З одного боку, це обмежує можливість прямої екстраполяції результатів на все доросле населення, з іншого - дозволяє більш коректно досліджувати саме ті зміни, які пов'язані з глибокою психологічною роботою в мотиваційно залученій групі.

Групова психологічна програма «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» має чітко структуровану побудову та складається з кількох послідовних етапів, що логічно взаємопов'язані між собою і спрямовані на цілісне опрацювання різних рівнів психічної організації. На початковому етапі відбувається організаційна частина, яка включає встановлення контакту між ведучою та учасниками, формування базових правил безпечної групової взаємодії, окреслення рамок конфіденційності, змісту й тривалості роботи. Учасникам пропонується коротка психоедукаційна інформація про роль підсвідомих і несвідомих процесів у формуванні життєвих сценаріїв, про зв'язок внутрішніх установок із рівнем тривожності, мотивації та реалізованості. На цьому етапі кожен учасник формулює свій індивідуальний запит: це може бути усвідомлене бажання, важливе життєве рішення, відчуття «застрягання», невдоволеність поточною якістю життя або прагнення зрозуміти, чому певні мрії впродовж тривалого часу не здійснюються, незважаючи на явні зусилля.

Основна частина програми складається з комплексу психологічних практик, які послідовно спрямовані на диференціацію істинних та нав'язаних бажань, опрацювання установок і упереджень, роботу зі страхами, родовими та соціальними сценаріями, а також вторинними вигодами. Важливо, що

зміст практик адаптується до рівня готовності групи, але логіка етапів зберігається в усіх потоках програми. На етапі диференціації істинних і нав'язаних бажань учасники аналізують, які їхні прагнення дійсно відповідають внутрішнім цінностям, а які є результатом зовнішнього тиску - соціальних норм, очікувань сім'ї, культурних стереотипів. Цей етап спрямований на формування більш автентичної мотиваційної структури, розмежування бажаного «для себе» і «для інших» та зменшення внутрішньої напруги, пов'язаної з невідповідністю між власними потребами й засвоєними уявленнями про «правильне» життя.

Подальша робота зосереджена на виявленні й опрацюванні обмежувальних установок та когнітивних спотворень. Учасники досліджують свої автоматичні думки, внутрішні формули типу «великі гроші заробляються виключно нечесним шляхом», «у моєму віці вже пізно», «я недостатньо _____ для цього», а також моделі інтерпретації життєвих подій, які призводять до зниження активності та посилення тривожності. Для цього застосовуються письмові рефлексивні завдання, робота з метафоричними картами, елементи когнітивно-поведінкових технік, які допомагають дистанціюватися від автоматичних переконань, побачити альтернативні інтерпретації та розширити поле можливого. Важливо, що робота відбувається у поєднанні індивідуального занурення й групового обговорення, що сприяє нормалізації досвіду, зниженню відчуття ізоляваності та формуванню підтримувального середовища.

Окремий блок програми присвячений роботі зі страхами. Тут увага приділяється як раціональним, так і ірраціональним страхам, що перешкоджають реалізації важливих життєвих цілей, а також тілесним проявам тривоги. За допомогою різних технік - візуалізацій, арт-практик, тілесного усвідомлення - учасники вчаться розпізнавати свої базові страхи, пов'язувати їх із конкретними життєвими ситуаціями й сценаріями, знаходити більш адаптивні способи реагування. Важливою частиною цього етапу є переведення страху з розмитого фону в усвідомлювану структуру, з

якою можна працювати, що вже само по собі знижує рівень внутрішнього напруження.

Далі програма переходить до опрацювання родових і соціальних сценаріїв. Учасники досліджують міжпоколінні патерни, які відтворюються в їхньому житті: повтори професійних траєкторій, сімейних сценаріїв, фінансових установок, моделей стосунків. За допомогою наративних і візуальних вправ, а також роботи з метафоричними образами, аналізуються неусвідомлені лояльності та негласні «контракти» з рідними («я не можу жити краще, ніж...», «у нашій родині не прийнято...» тощо), а також внутрішні заборони, пов'язані з успіхом, багатством, щастям чи самореалізацією. Це дозволяє учасникам побачити, що значна частина обмежень має не особистий, а запозичений характер, і відкриває можливість свідомо обирати нові моделі поведінки.

Важливим елементом роботи є усвідомлення й опрацювання вторинних вигод, тобто прихованих психологічних або соціальних «плюсів», які людина отримує від збереження небажаного стану, проблеми чи відкладеного рішення. Учасники аналізують, що саме дає їм звична тривожність, незавершеність, прокрастинація чи «застрягання»: можливість уникати відповідальності, право не ризикувати, збереження звичних стосунків тощо. Такий аналіз не має характеру звинувачення, натомість спрямований на те, щоб допомогти людині побачити більш екологічні способи задовольнити ті ж потреби без саморуйнування і без блокування власної реалізації.

Завершальним інтеграційним етапом групової програми є створення карти бажань на основі авторського набору для її конструювання. Цей етап не розглядається як магічний ритуал; він виконує функцію структурованої візуалізації цінностей, рішень, намірів і бажаних напрямів розвитку, які були переосмислені в ході роботи з підсвідомими блоками. Створення карти бажань виступає способом закріплення нових внутрішніх рішень, посилення мотивації до дії та фіксації смислової архітектури життя у вигляді конкретних образів і формулювань.

Психодіагностичний блок дослідження був побудований таким чином, щоб забезпечити максимально комплексну й методологічно узгоджену оцінку конструктів, які безпосередньо відображають взаємозв'язок між підсвідомими процесами та життєвою реалізацією особистості. Усі методики підбиралися з урахуванням концептуальної релевантності, наявності валідованих шкал вимірювання та можливості самотійного заповнення в умовах, максимально наближених до повсякденних. Первинне тестування здійснювалося до участі в офлайн програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» і мало на меті зафіксувати базовий рівень суб'єктивного благополуччя, смислової структури й тривожності.

Однією з ключових методик цього етапу виступала Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), яка спрямована на вимірювання глобальної когнітивної оцінки індивідом власного життя в цілому. [49] Цей показник не обмежується ситуативними емоційними коливаннями, а відображає інтегроване ставлення до власного життєвого шляху, відчуття відповідності між бажаним і наявним, узгодженість між внутрішніми цінностями та повсякденними виборами. Її використання дозволило визначити, з якого рівня суб'єктивної задоволеності життям стартують учасники перед початком роботи з підсвідомими процесами, і в подальшому зіставити ці дані з відстроченими показниками авторського опитувальника.

Другим діагностичним інструментом став Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва, який дозволяє оцінити ступінь осмисленості життя, сформованість життєвих цілей, відчуття керованості власною долею та задоволеність пройденим шляхом. Структура цього тесту охоплює низку параметрів, пов'язаних із наявністю життєвої перспективи, внутрішнім локусом контролю, відчуттям власної ефективності та узгодженістю між минулим, теперішнім і майбутнім. [60] У контексті дослідження роботи з підсвідомими й несвідомими процесами цей інструмент є особливо важливим, оскільки дозволяє виявити, наскільки

внутрішні заборони, страхи, родові сценарії та засвоєні установки можуть відображатися на смисловій сфері, обмежуючи чи, навпаки, підтримуючи здатність формувати цілісну життєву стратегію.

Третьою стандартизованою методикою, використаною на первинному етапі, стала Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дає змогу диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Для даного дослідження цей інструмент відіграв ключову роль, оскільки робота з підсвідомими процесами тісно пов'язана з емоційною регуляцією, механізмами уникання, рівнем внутрішнього напруження. Визначення вихідних показників тривожності дозволило оцінити, з яким емоційним фоном учасники входять у програму та якою мірою цей фон може впливати на їх здатність залучатися до глибинної психологічної роботи, відкрито торкатися важливих тем і приймати нові рішення щодо власного життя.

Усі три стандартизовані методики надавалися учасникам у цифровому форматі до початку офлайн зустрічі. Респонденти проходили їх самостійно, у комфортних для себе умовах, після чого надсилали результати дослідниці у знеособленому вигляді, використовуючи індивідуальний код, який дозволяв поєднати дані різних вимірювань без розкриття особистості. Така процедура мінімізувала вплив соціальної бажаності, зменшувала тиск ситуації оцінювання та забезпечувала чистоту вимірювання базових показників до можливого впливу групової динаміки та емоційної активації, що характерна для живого формату роботи.

Другим етапом діагностичного процесу стало відстрочене вимірювання, яке проводилося через три–шість місяців після участі в програмі. На цьому етапі використовувався Авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю», спеціально розроблений для фіксації змін, які могли відбутися в житті учасників на емоційному, когнітивному, поведінковому та мотиваційному рівнях (див. Додаток 1). На відміну від стандартизованих методик, спрямованих на вимірювання відносно

стабільних психологічних конструктів, авторський опитувальник був зорієнтований на динамічні суб'єктивні процеси, на переживання змін, які людина помічає у своєму внутрішньому стані та життєвій реалізації після участі у програмі.

Структура Авторського опитувальника «Робота з підсвідомістю» охоплювала чотири основні змістові домени: зміни у внутрішньому стані (рівень спокою, внутрішньої рівноваги, довіри до життя, відчуття внутрішньої опори), ясність цілей і цінностей (чіткість уявлень про власні бажання, усвідомлення потреб і пріоритетів, узгодженість між прийнятими рішеннями та ціннісною системою), зміни у мотивації та готовності до дії (рівень енергії, ініціативність, здатність робити конкретні кроки до бажаного) та показники життєвої реалізованості (відчуття прогресу в реалізації важливих намірів, здійснення окремих мрій або проектів, оцінка загальної якості життя). Формат Google Forms забезпечив стандартизованість подачі запитань, однакові умови заповнення для всіх респондентів, а також автоматичний підрахунок частот і відсоткових розподілів, що стало технічною основою для подальшого кількісного аналізу.

Організація емпіричного дослідження відповідала етичним стандартам психологічної науки та практики. Усі учасники були поінформовані про дослідницький характер роботи, її мету, структуру, добровільність участі та право в будь-який момент відмовитися від подальшого заповнення опитувальників без будь-яких негативних наслідків. Перед проходженням первинних методик і участю в програмі, а також перед відстроченим опитуванням, респонденти надавали усвідомлену згоду на використання їхніх відповідей у наукових цілях у знеособленому вигляді. Не збиралися жодні персональні дані, окрім базових соціодемографічних показників (вік і стать), необхідних для подальшого використання їх як контрольних змінних у статистичній обробці. Усі відповіді кодувалися, ідентифікація окремої особи на будь-якому етапі була неможливою.

Процедура формування вибірки мала природний характер, оскільки до неї входили особи, які добровільно відвідували офлайн програму та виявили готовність взяти участь у дослідженні. Критеріями включення до вибірки були: участь у груповій програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань», проходження трьох стандартизованих первинних методик до початку програми та заповнення Авторського опитувальника «Робота з підсвідомістю» у період від трьох до шести місяців після неї. Критеріями виключення стали неповне заповнення первинних опитувальників, відмова від участі у відстроченому вимірюванні або надання технічно некоректних даних, що унеможливлювало їх включення у подальший аналіз.

Особлива увага приділялася процедурі збору та контролю якості даних. На етапі первинного тестування перевірялася логічна узгодженість відповідей, орієнтовний час заповнення та відсутність систематичних пропусків. Аналогічний контроль здійснювався і щодо відповідей на авторський опитувальник. Вік і стать респондентів використовувалися як контрольні змінні, що дає змогу надалі аналізувати можливі відмінності в динаміці показників залежно від цих параметрів. Зібраний емпіричний матеріал мав достатню повноту, внутрішню структурованість та однорідність процедур, що забезпечує його придатність для подальшої статистичної обробки, кореляційного та порівняльного аналізу в межах наступних підрозділів третього розділу магістерської роботи.

3.2. Опис та первинний аналіз отриманих емпіричних даних

Первинний аналіз емпіричних даних спрямований на опис загальної психологічної картини вибірки та фіксацію ключових тенденцій, які проявилися у результатах стандартизованих методик і авторського опитувальника. На цьому етапі розглядаються, з одного боку, вихідні показники суб'єктивного благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій і тривожності, зафіксовані до участі в програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань», а з іншого - суб'єктивно пережиті зміни у внутрішньому

стані, мотиваційній та ціннісній сфері, а також у життєвій реалізованості, описані учасниками через 3–6 місяців після завершення програм. Така логіка дає змогу послідовно зіставити базовий психологічний профіль респондентів з їхніми постінтервенційними оцінками та закласти підґрунтя для подальшої, більш глибокої інтерпретації.

Первинний рівень суб'єктивного благополуччя оцінювався за допомогою Шкали задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS). Результати за SWLS демонструють достатньо широкий, але при цьому збалансований розподіл показників, характерний для дорослої вибірки без виражених клінічних форм дезадаптації. У дослідженні не виявлено жодного учасника з критично низькими показниками задоволеності життям у діапазоні 5–9 балів, що свідчить про відсутність у вибірці респондентів, які перебували б у стані глибокої життєвої кризи або тотального емоційного виснаження. У діапазон низької задоволеності життям (10–14 балів) увійшли лише троє респондентів: дві жінки та один чоловік. Їхні результати можна інтерпретувати як індикатор значної внутрішньої напруги, відчуття невідповідності між бажаним і реальним, а також наявності нереалізованих потреб у ключових життєвих сферах.

Наступний діапазон (15–19 балів), який відповідає нижній межі середнього рівня задоволеності життям, представлений п'ятьма учасниками (чотири жінки й один чоловік). Для цієї групи можна припустити наявність відчуття «часткової реалізованості» у поєднанні з переживаннями застою, невизначеності або хронічного емоційного втомлення. Вони вже не демонструють крайньої незадоволеності, але й не відчують цілісної внутрішньої згоди з тим, як склалося життя.

Найчисельнішою виявилася група респондентів із середнім рівнем задоволеності життям (20–24 бали): до неї увійшло 19 осіб (11 жінок і 8 чоловіків). Це ті респонденти, які загалом адаптовані, мають позитивні аспекти у своєму житті, але при цьому можуть відчувати внутрішні суперечності, «незавершеність» окремих життєвих завдань або недостатню

узгодженість між цінностями, цілями та реальними діями. Важливо, що саме ця група потенційно найбільш відкрита до глибинної психологічної роботи: у них уже є базова стабільність, але зберігається простір для суттєвих позитивних зрушень.

Дуже вагомою є група з високим рівнем задоволеності життям (25–29 балів) - 15 учасників (6 жінок і 9 чоловіків). Їхні результати вказують на гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів, відносно стабільної самооцінки та позитивного ставлення до власного життєвого шляху. Нарешті, найвищий діапазон (30–35 балів), який можна охарактеризувати як дуже високий рівень задоволеності життям, продемонстрували троє респондентів (дві жінки та один чоловік).

Для цієї підгрупи властиві відчуття життєвої реалізованості, внутрішньої свободи, високий рівень психологічної автономії та здатності брати відповідальність за власні рішення. Загальний розподіл рівнів задоволеності життям у вибірці наочно відображено на діаграмі (див. рис. 3.3 «Розподіл рівнів задоволеності життям за методикою SWLS»).

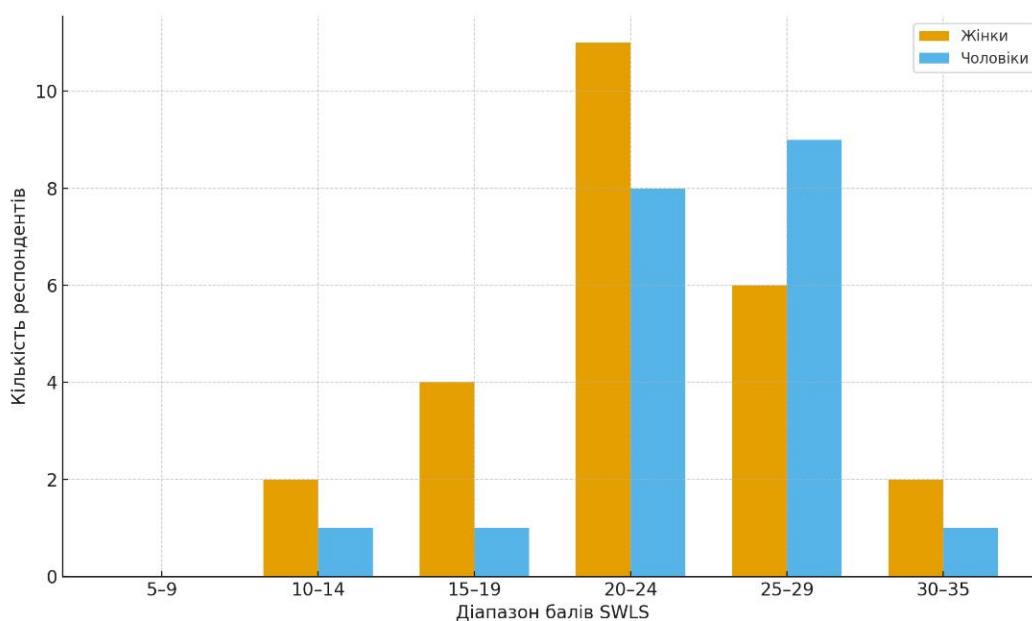


Рис. 3.3 Розподіл рівнів задоволеності життям за методикою SWLS

Гендерний аналіз показників SWLS засвідчує кілька промовистих тенденцій. У діапазонах зниженої та нижчої за середню задоволеності життям частіше представлені жінки, тоді як чоловіки переважають у високих і дуже високих діапазонах. Це може відображати як реальні відмінності в життєвому досвіді й соціальних ролях, так і особливості самозвітування: жінки, як правило, більш чутливі до власних переживань і критичні у самооцінці якості життя, тоді як чоловіки можуть демонструвати більшу схильність до підтримання образу «успішності» та життєвої стабільності. Водночас і серед чоловіків, і серед жінок більшість учасників перебуває в зоні від середнього до високого рівня задоволеності життям, що свідчить про відносну ресурсність вибірки і дозволяє розглядати програму не лише як «кризову», а передусім як розвиткову.

Структура смисложиттєвих орієнтацій учасників аналізувалася за допомогою Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), який включає п'ять субшкал і дає змогу оцінити наявність життєвих цілей, емоційну насиченість процесу життя, задоволеність прожитою частиною життя та особливості локусу контролю. Загальна картина за СЖО підтверджує, що більшість респондентів демонструє середній або високий рівень осмисленості життя, що є очікуваним для вибірки, яка добровільно обирає участь у програмі психологічного розвитку.

За субшкалою «Цілі в житті» переважають середні показники: у цьому діапазоні опинилося 14 жінок і 13 чоловіків. Це свідчить про те, що більшість учасників мають певну систему життєвих намірів і планів, але не завжди переживають її як цілком завершену та стійку. Високий рівень цілей (26–35 балів) продемонстрували 9 жінок і 6 чоловіків; у цій підгрупі життєва перспектива є чітко структурованою, цілі усвідомленими та емоційно значущими. Лише троє респондентів (дві жінки і один чоловік) мають низький рівень за цією субшкалою, що може вказувати на невизначеність щодо майбутнього, труднощі із формуванням довгострокових планів або

наявність внутрішніх конфліктів, які блокують ціле покладання (див. рис. 3.4 «Розподіл респондентів за субшкалою «Цілі в житті»).



Рис. 3.4 Розподіл респондентів за субшкалою «Цілі в житті»

Субшкала «Процес життя» відображає, наскільки учасники сприймають своє повсякденне життя як емоційно насичене, цікаве та наповнене змістом. І тут домінує середній рівень: 16 жінок і 14 чоловіків. Високі показники, які свідчать про відчуття життєвої повноти й задоволення самим процесом життя, мають 8 жінок та 5 чоловіків, тоді як низький рівень зафіксовано лише у двох респондентів (жінка та чоловік). Така картина свідчить про те, що більшість учасників відчувають життя принаймні частково емоційно насиченим, але для значної частки вибірки зберігається простір для посилення життєвого інтересу та емоційної включеності. Це особливо важливо у контексті роботи з підсвідомими блоками, оскільки трансформація несвідомих заборон часто веде до відновлення здатності переживати радість і цікавість у повсякденних ситуаціях (див. рис. 3.5 «Розподіл респондентів за субшкалою «Процес життя»).

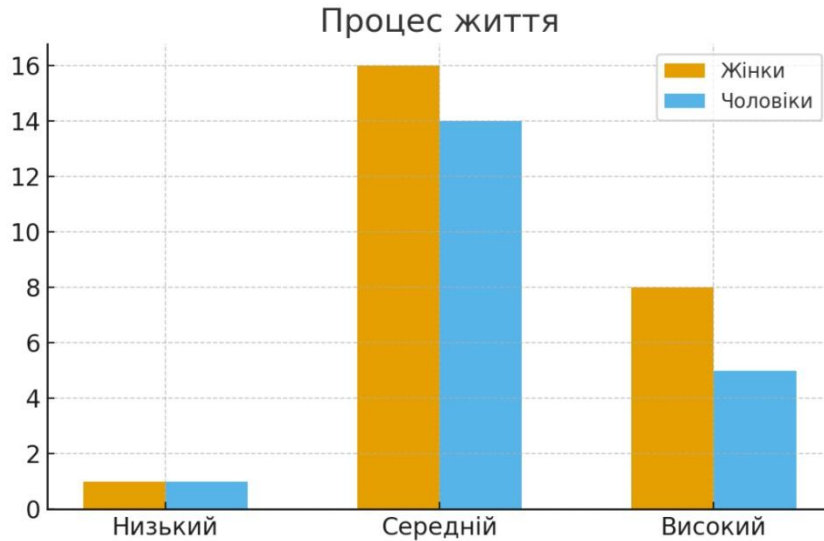


Рис. 3.5 Розподіл респондентів за субшкалою «Процес життя»

За субшкалою «Результативність життя» більшість учасників також демонструють середній рівень задоволеності прожитою частиною життя: 17 жінок і 11 чоловіків. Високий рівень результативності, що відображає відчуття ефективності та продуктивності власного життєвого шляху, показали 8 жінок і 8 чоловіків. Лише один чоловік має низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про переживання екзистенційної незадоволеності або кризи самореалізації. Загалом результати цієї субшкали узгоджуються з даними SWLS: переважна частина респондентів оцінює свій життєвий шлях як принаймні частково результативний, але при цьому не завжди відчуває максимальну реалізованість свого потенціалу (див. рис. 3.6 «Розподіл респондентів за субшкалою «Результативність життя»).

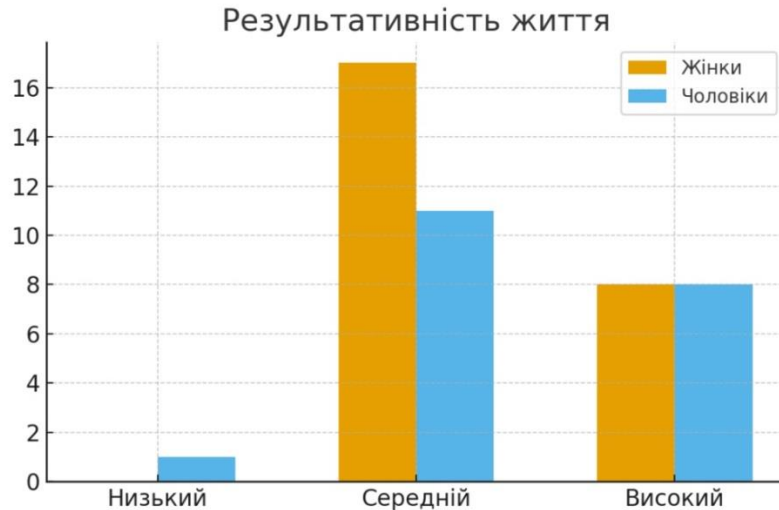


Рис. 3.6 Розподіл респондентів за субшкалою «Результативність життя»

Особливий інтерес становлять дві субшкали, пов'язані з локусом контролю. За шкалою «Локус контролю – Я» переважають середні значення: 17 жінок і 8 чоловіків. Це означає, що вони загалом схильні вважати себе відповідальними за власне життя, але їхня суб'єктність може бути неповністю стабілізованою. Високий рівень внутрішнього локусу контролю («Я – господар свого життя») продемонстрували 6 жінок та 12 чоловіків. Цей факт вказує на те, що чоловіки у вибірці частіше схильні сприймати себе як авторів власних рішень і подій, тоді як жінки дещо частіше коливаються між внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Низький рівень за цією шкалою було зафіксовано лише у двох жінок, що свідчить про рідкісні випадки переживання себе як «об'єкта обставин» (див. рис. 3.7 «Розподіл респондентів за субшкалою «Локус контролю – Я»).

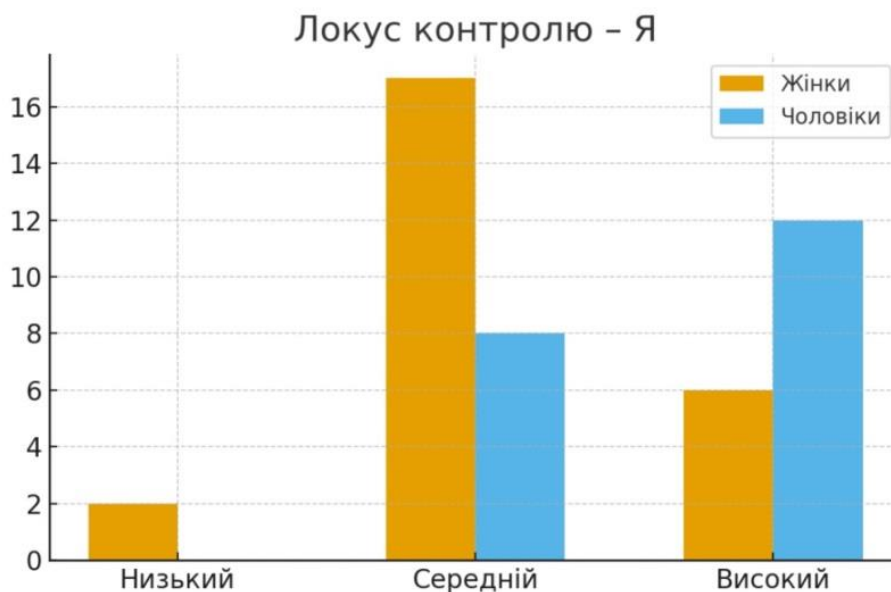


Рис. 3.7 Розподіл респондентів за субшкалою «Локус контролю – Я»

За субшкалою «Локус контролю – життя» низькі показники взагалі відсутні: жоден із респондентів не продемонстрував виразного фаталістичного ставлення до життя. Середній рівень, який відображає часткову, але не повну впевненість у можливості контролю над подіями, продемонстрували 15 жінок і 13 чоловіків. Високий рівень переконаності в керованості власного життя мають 10 жінок і 7 чоловіків. Отже, більшість учасників сприймає життя як сферу, на яку можна впливати, що знову ж таки узгоджується з добровільним вибором участі в програмі психологічного розвитку (див. рис. 3.8 «Розподіл респондентів за субшкалою «Локус контролю – життя»).

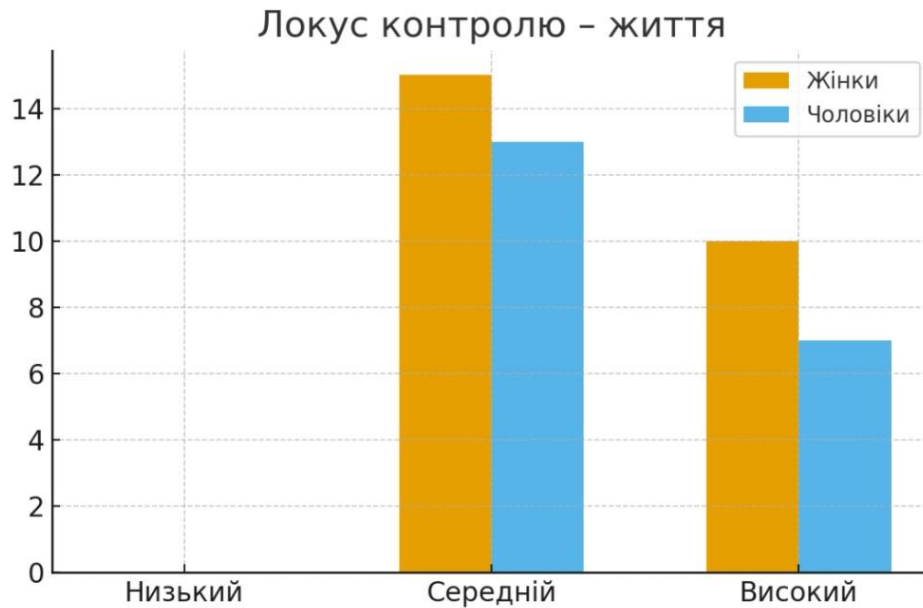


Рис. 3.8 Розподіл респондентів за субшкалою «Локус контролю – життя»

Рівень емоційної напруженості та схильність до тривожних переживань оцінювалися за допомогою Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), що включає дві субшкали: ситуативну (стан) та особистісну (риса) тривожність. Аналіз ситуативної тривожності показав, що низький рівень (20–39 балів) мають 17 учасників: 5 жінок та 12 чоловіків. Це свідчить про відносну емоційну врівноваженість значної частини респондентів у момент первинного вимірювання. Середній рівень ситуативної тривожності (40–59 балів) є найбільш представленим: 16 жінок та 8 чоловіків. Саме ця група демонструє помірне емоційне напруження, характерне для більшості дорослих, і є найбільш чутливою до психологічної роботи. Високий рівень ситуативної тривожності (60–80 балів) зафіксовано у 4 жінок; серед чоловіків таких випадків не виявлено, що може свідчити про підвищену емоційну реактивність окремих учасниць або про більш відкритий самозвіт щодо інтенсивних негативних переживань (див. рис. 3.9 «Розподіл рівнів ситуативної тривожності за гендером»).

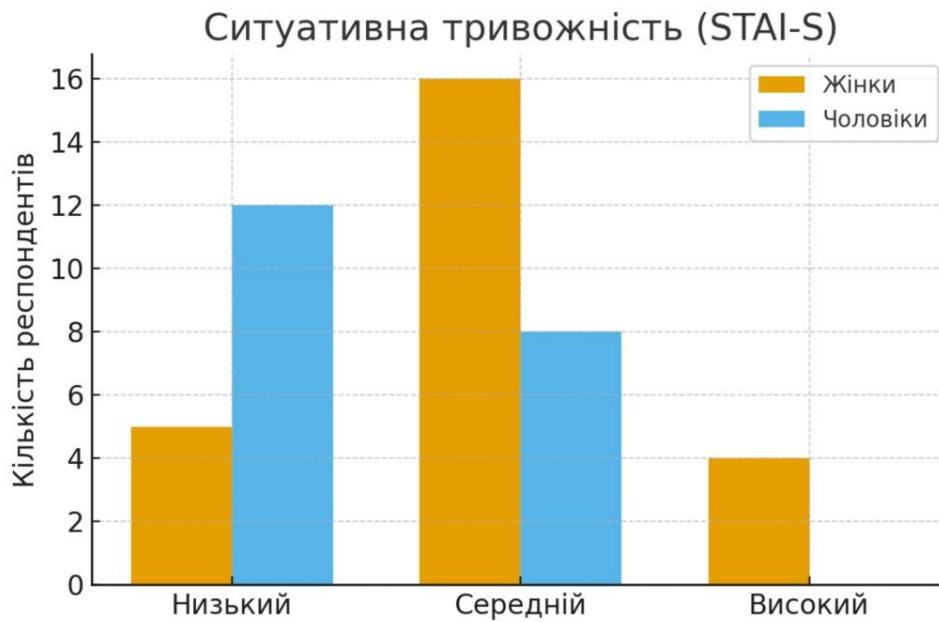


Рис. 3.9 «Розподіл рівнів ситуативної тривожності за гендером»

За субшкалою особистісної тривожності, яка відображає стійку схильність до тривожних станів, картина є дещо іншою. Низький рівень (20–39 балів) мають 18 респондентів: 7 жінок і 11 чоловіків. Це свідчить про наявність у значної частини вибірки сформованих механізмів довготривалої емоційної саморегуляції. Найчисельнішою групою знову є респонденти із середнім рівнем (40–59 балів): 14 жінок і 9 чоловіків. Вони демонструють помірну схильність до тривожних переживань, що може коливатися залежно від життєвих обставин. Високий рівень особистісної тривожності (60–80 балів) виявлено лише у 4 жінок; у чоловічій групі таких показників немає. Таким чином, вибірка загалом характеризується емоційною різномірністю, але без переважання крайніх форм тривожності, що створює умови для продуктивної роботи з емоційними та підсвідомими процесами (див. рис. 3.10 «Розподіл рівнів особистісної тривожності за гендером»).

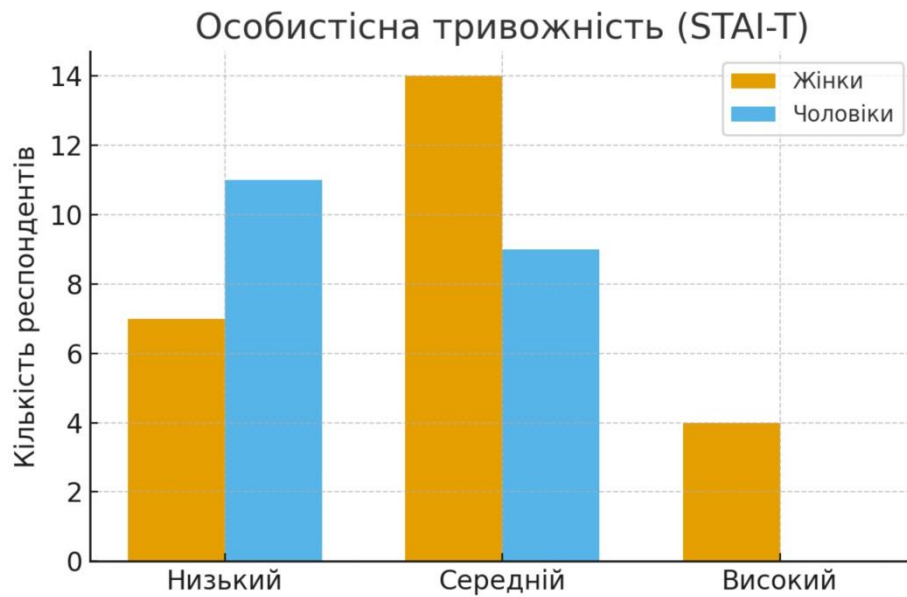


Рис. 3.10 «Розподіл рівнів особистісної тривожності за гендером»

Як уже зазначалося, через три–шість місяців після участі у програмі респонденти заповнили авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю», який був спрямований на фіксацію суб’єктивно пережитих змін у чотирьох ключових доменах: внутрішній стан, ясність цілей і цінностей, мотивація та готовність до дії, а також реалізованість і якість життя. На відміну від стандартизованих методик, які переважно вимірюють відносно стабільні конструкти, авторський інструмент фокусується саме на динаміці - тобто на тому, як учасники відчували зміни у своєму житті після опрацювання підсвідомих і несвідомих процесів.

Перший змістовий блок опитувальника - «Зміни у внутрішньому стані» - був покликаний оцінити, наскільки учасники відчували зрушення у сфері емоційної стабільності, рівня тривожності, довіри до життя та внутрішньої опори. Отримані відповіді демонструють стійку позитивну динаміку за всіма чотирма показниками. У питанні про внутрішню рівновагу та спокій більшість респондентів зазначили, що їхній стан відчутно покращився: близько 60 % обрали варіант «скоріше згодна», а ще 15,6 % - «повністю згодна». Таким чином, понад три чверті вибірки відмічають зростання відчуття внутрішнього балансу. Частка тих, хто не погодився з твердженням

або схиляється до заперечення, залишається мінімальною (приблизно 6 %), що свідчить про відсутність вираженої негативної динаміки після участі у програмі. Наочно структура відповідей відображена на діаграмі (див. рис. 3.11 «Зміни внутрішньої рівноваги та спокою»).

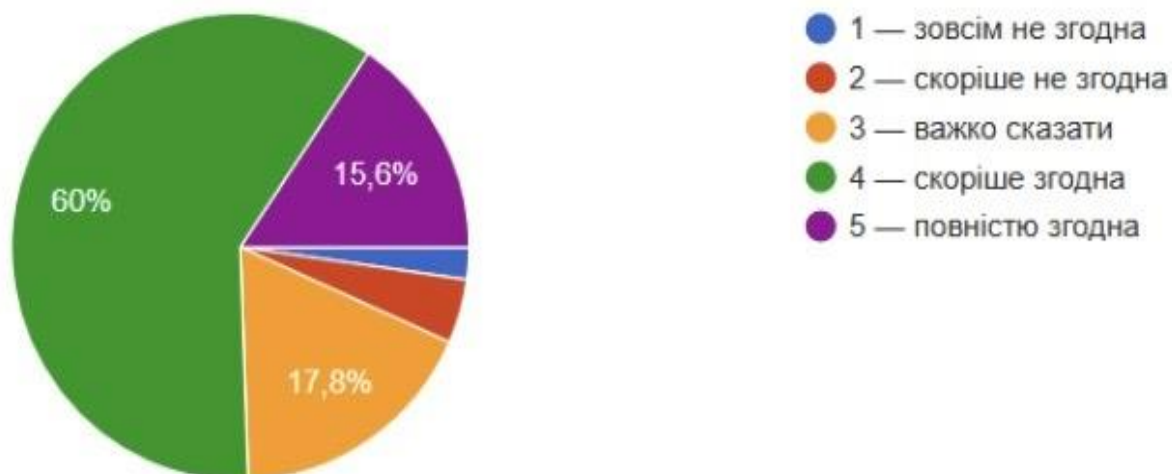


Рис. 3.11 «Зміни внутрішньої рівноваги та спокою»

Схожа тенденція простежується й у відповідях на твердження про зниження рівня тривожності та здатність легше реагувати на труднощі. Тут 48,9 % респондентів зазначили, що скоріше згодні з тим, що їхня тривожність зменшилася, ще 15,6 % - повністю згодні. Отже, понад 64 % учасників відзначають істотний прогрес у сфері емоційної регуляції. Відповіді з позицією незгоди залишаються поодинокими (менше 3 % у сумі перших двох градацій шкали), що говорить про майже повну відсутність відчуття погіршення емоційного стану. Таким чином, суб'єктивні дані авторського опитувальника узгоджуються з результатами за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна і свідчать про реальне зменшення як ситуативної, так і фонові напруженості (див. рис. 3.12 «Суб'єктивне зниження рівня тривожності»).

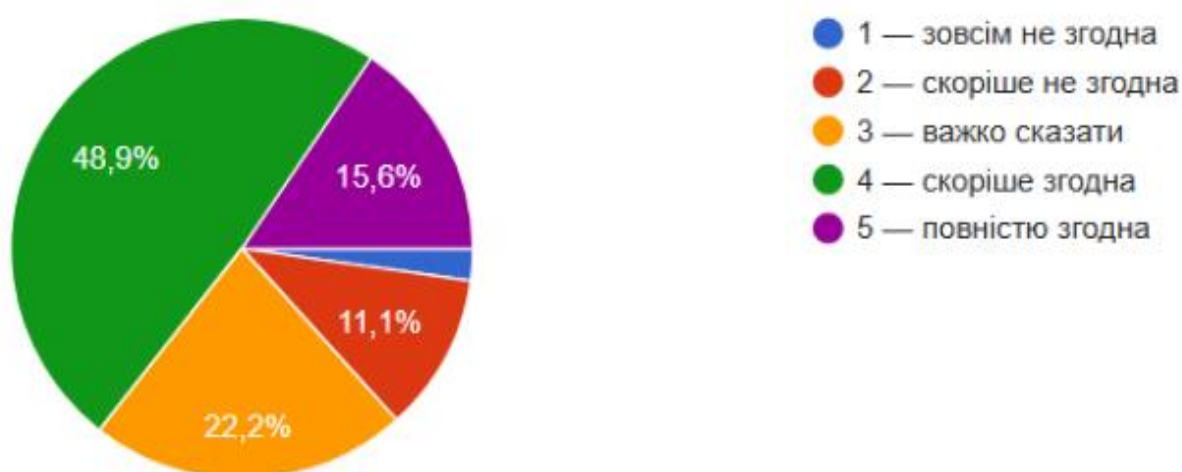


Рис. 3.12 «Суб'єктивне зниження рівня тривожності»

Важливим показником внутрішніх змін є також рівень довіри до життя та до власного життєвого шляху. За відповідним твердженням близько 26,7 % респондентів обрали варіант «скоріше згодна», а ще 35,6 % - «повністю згодна». Сукупно це понад 62 % вибірки, які відчували зростання базового почуття довіри, що можна трактувати як зміцнення фундаментального відчуття безпеки та підтримки з боку життя. Приблизно 24,4 % обрали нейтральну позицію («важко сказати»), що може відображати стан поступового переходу, коли внутрішні зміни ще не повністю інтегровані в світоглядну систему. Частка відповідей із запереченням твердження є відносно невеликою (приблизно 12 %), що не змінює домінуючої позитивної тенденції (див. рис. 3.13 «Відчуття довіри до життя та власного шляху»).

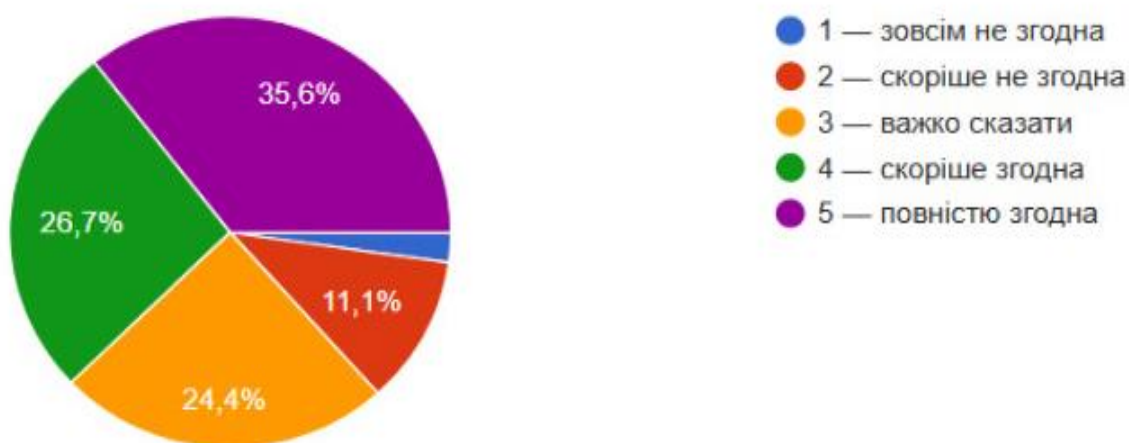


Рис. 3.13 «Відчуття довіри до життя та власного шляху»

Найбільш яскравим у цьому блоці є показник, пов'язаний із відчуттям власної суб'єктності та можливостей («у мене з'явилося відчуття, що «все можливо», якщо я дію усвідомлено»). За цим твердженням 46,7 % учасників вказали, що скоріше згодні, а 28,9 % - повністю згодні. Таким чином, три чверті вибірки (75,6 %) відчують зростання внутрішнього потенціалу, можливості впливати на власну реальність і будувати життя відповідно до усвідомлених рішень. Відповіді із запереченням залишаються поодинокими (близько 5 %), що дозволяє говорити про системний зсув у бік відчуття «я можу» замість «зі мною щось відбувається». На діаграмі цей розподіл відображено у вигляді значного зміщення до правої частини шкали з високими значеннями згоди (див. рис. 3.14 «Відчуття власних можливостей та суб'єктності.»)

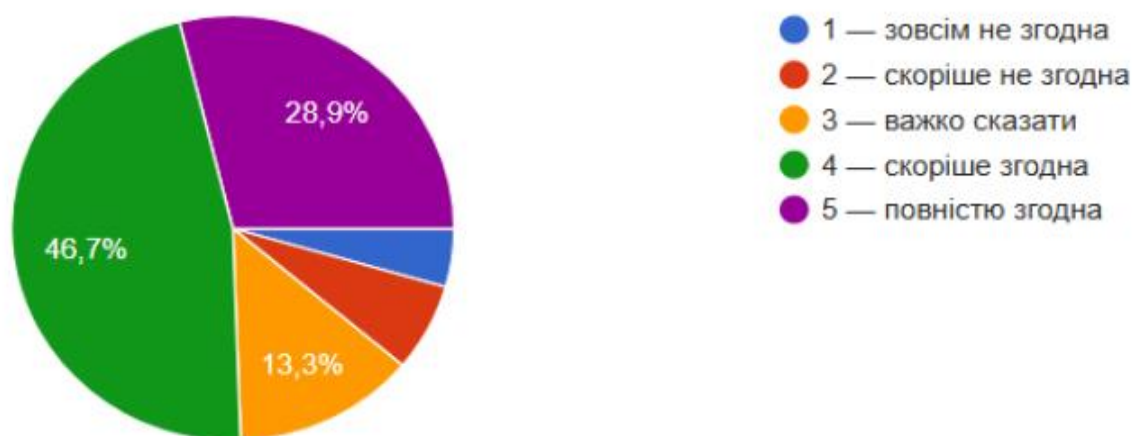


Рис. 3.14 «Відчуття власних можливостей та суб'єктності»

Другий блок авторського опитувальника стосується ясності цілей і цінностей. Він дає змогу оцінити, наскільки учасники змогли прояснити, чого вони насправді хочуть від життя, зрозуміти значущість своїх цілей, відокремити автентичні бажання від нав'язаних та відчуті внутрішню узгодженість між думками, емоціями й діями. У питанні про те, чи стало зрозуміліше, чого респондент насправді хоче від життя, 53,3 % учасників обрали варіант «скоріше згодна», а 22,2 % - «повністю згодна». Таким чином, 75,5 % вибірки декларують помітне підвищення ясності власних життєвих орієнтирів. Близько 20 % обрали нейтральну позицію, що може вказувати на процес триваючого осмислення, коли внутрішні інсайти вже з'явилися, але ще не повністю оформлені у чітку систему цілей. Відповіді з явною незгодою (перші дві градації шкали) становлять не більше 4,4 %, що свідчить про відсутність масового досвіду «розчарування» або відчуття втрати орієнтирів після роботи з підсвідомістю (див. рис. 3.15 «Прояснення життєвих бажань і орієнтирів»).

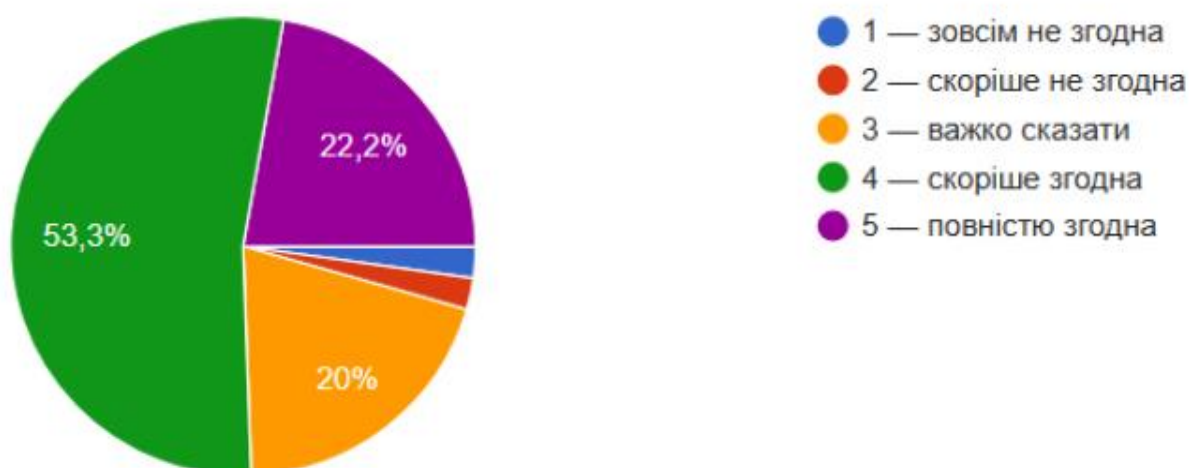


Рис. 3.15 «Прояснення життєвих бажань і орієнтирів»

На твердження «я чіткіше бачу свої цілі і можу пояснити, чому вони для мене важливі» респонденти відповіли ще більш одностайно. Понад половина вибірки (55,6 %) зазначили, що скоріше згодні, а ще 22,2 % - повністю згодні. Отже, 77,8 % учасників не лише усвідомлюють свої цілі, а й розуміють їхню внутрішню мотиваційну базу. Це означає, що цілі більше не сприймаються як абстрактні «картинки майбутнього», а інтегруються в ціннісну структуру особистості. Лише 6,7 % продемонстрували незгоду, тоді як 11,1 % зайняли нейтральну позицію. Такий розподіл підкреслює, що після програми більшість респондентів рухаються від зовнішньо детермінованих сценаріїв до більш глибоко усвідомлених власних рішень (див. рис. 3.16 «Усвідомленість життєвих цілей та їх значущості»).

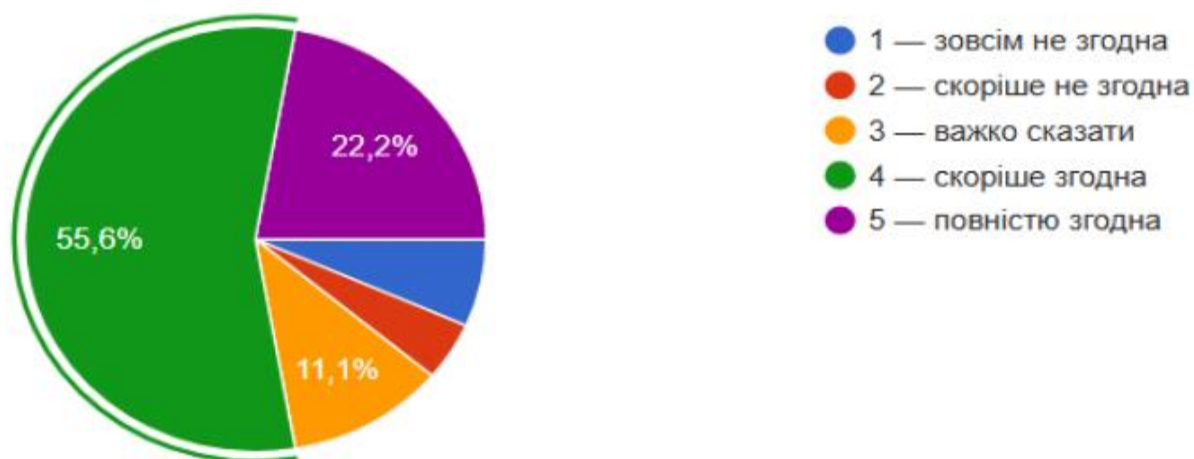


Рис. 3.16 «Усвідомленість життєвих цілей та їх значущості»

Особливе значення має питання, пов'язане зі здатністю розрізняти «справжні» бажання від нав'язаних ззовні. Саме цей аспект є ключовим у роботі з підсвідомими установками, родовими та соціальними сценаріями. За цим твердженням 46,7 % респондентів обрали варіант «скоріше згодна», а 20 % - «повністю згодна». У сумі 66,7 % вибірки декларують, що навчилися відрізняти власні автентичні запити від очікувань оточення. Нейтральну позицію займають 17,8 % учасників, що може бути пов'язано з тим, що процес відокремлення власних бажань від зовнішніх впливів є тривалим і вимагає часу та додаткових рефлексивних практик. Відповіді із запереченням («скоріше не згодна» та «зовсім не згодна») разом становлять близько 15–16 %, що свідчить про існування підгрупи, у якій відповідні внутрішні процеси або ще не завершилися, або зустрічають сильний опір. Наочно розподіл відповідей подано на діаграмі (див. рис. 3.17 «Автентичність бажань і зменшення впливу нав'язаних сценаріїв»).

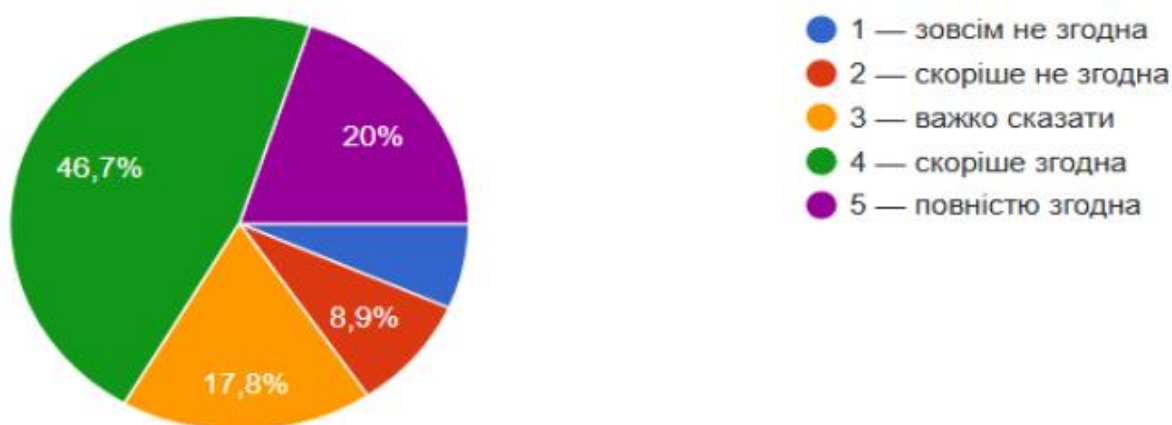


Рис. 3.17 «Автентичність бажань і зменшення впливу нав'язаних сценаріїв»

Інтегральним показником цього блоку є відчуття узгодженості між тим, що людина думає, відчуває й робить. За відповідним твердженням 62,2 % респондентів відповіли, що скоріше згодні, а 15,6 % - що повністю згодні. Таким чином, 77,8 % вибірки декларують зростання внутрішньої конгруентності. Близько 15,6 % зайняли нейтральну позицію, а 11,1 % висловили незгоду з твердженням, що може вказувати або на незавершеність внутрішніх процесів, або на більш критичне самоосмислення після глибинної роботи. Проте загальна тенденція однозначно свідчить про зростання внутрішньої цілісності, що є одним із базових критеріїв психологічного здоров'я (див. рис. 3.18 «Внутрішня узгодженість думок, почуттів і дій»).

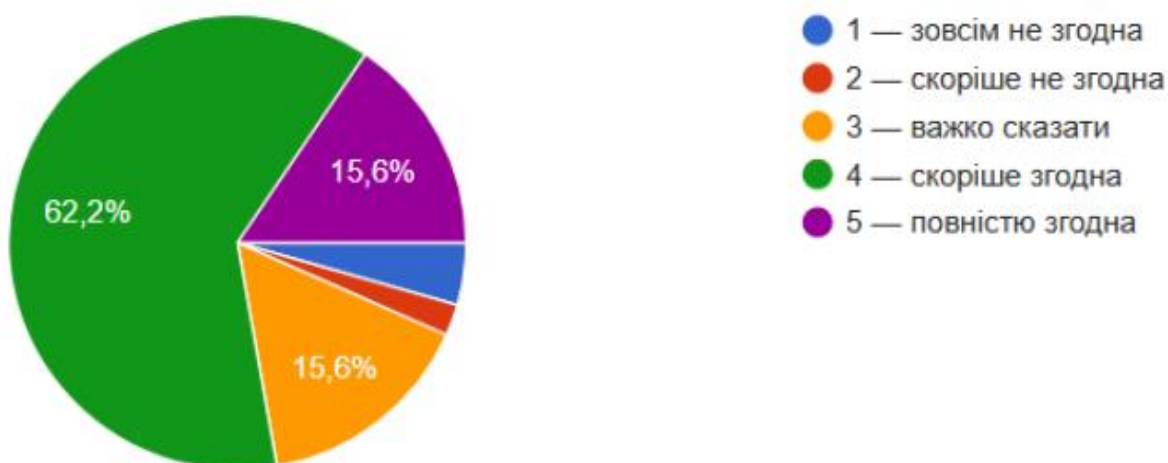


Рис. 3.18 «Внутрішня узгодженість думок, почуттів і дій»

Третій блок авторського опитувальника - «Мотивація і готовність до дії» - дозволяє оцінити, чи перетворилися внутрішні інсайти та смислові прояснення на реальні зміни у поведінковій сфері. На твердження «я відчуваю більше внутрішньої енергії та натхнення діяти» 35,6 % учасників відповіли «повністю згодна», ще 35,6 % - «скоріше згодна». Отже, понад 71 % респондентів відзначили зростання внутрішнього енергетичного ресурсу. Близько 26,7 % обрали відповідь «важко сказати», що може свідчити про те, що частина учасників перебуває у процесі накопичення енергії, яка ще не повністю перетворилася на відчутну активність. Відповіді із запереченням становлять менше 3 %, що підтверджує відсутність тенденції до «вигорання» після внутрішньої роботи (див. рис. 3.19 «Відчуття внутрішньої енергії та натхнення»).

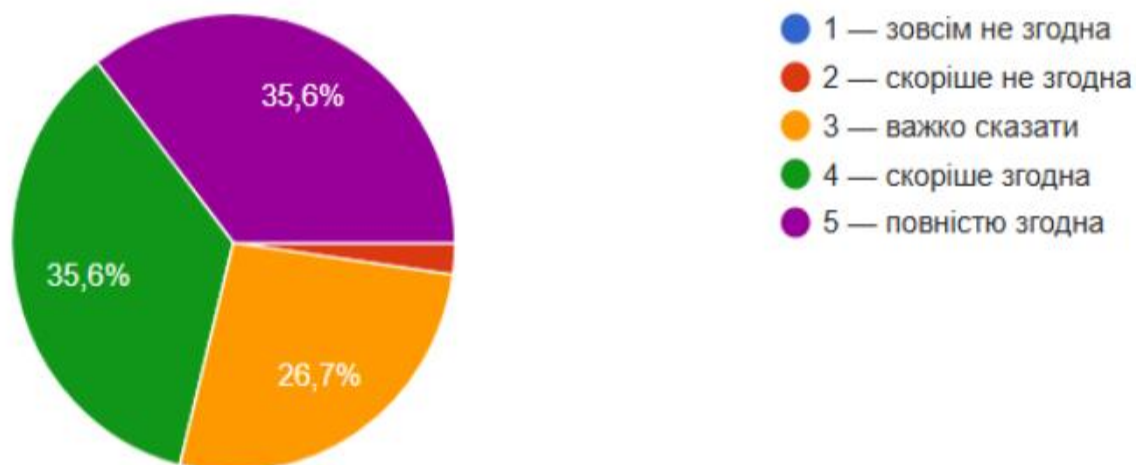


Рис. 3.19 «Відчуття внутрішньої енергії та натхнення»

Питання, пов'язане з рішучістю у прийнятті важливих рішень, також демонструє виразну позитивну динаміку. Тут 40 % респондентів зазначили, що скоріше згодні, а 33,3 % - що повністю згодні з твердженням, що стали більш рішучими. Таким чином, 73,3 % вибірки повідомляють про зростання здатності ухвалювати рішення, що відображає зміцнення волевої сфери. Близько 22,2 % обрали нейтральну позицію, що може вказувати на те, що їхня рішучість ще перебуває у процесі формування або проявляється не у всіх життєвих сферах. Частка незгодних не перевищує 4–5 %, що підтверджує загальну позитивну тенденцію (див. рис. 3.20 «Рішучість у прийнятті важливих рішень»).

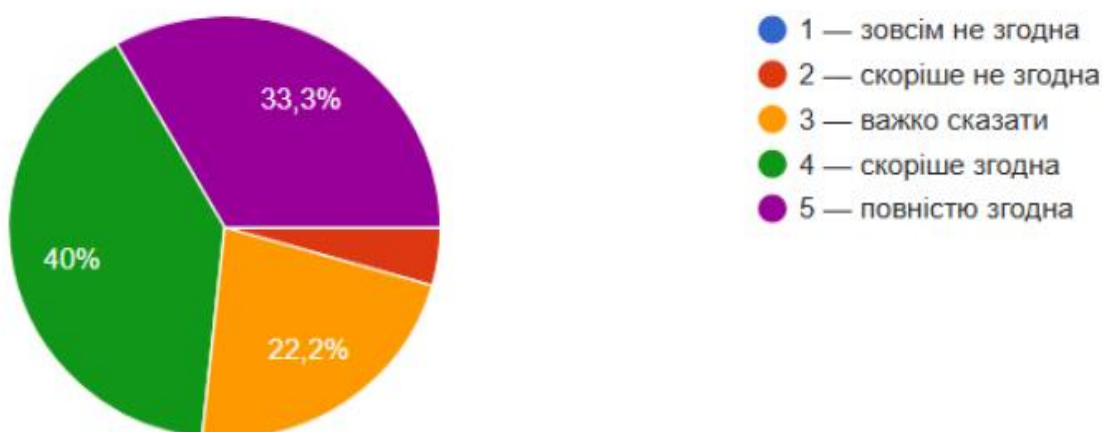


Рис. 3.20 «Рішучість у прийнятті важливих рішень»

Окрему увагу заслуговує твердження «я відчуваю, що страхи та сумніви менше впливають на мої дії». Саме воно є показником зниження впливу внутрішніх бар'єрів на поведінкову активність. 62,2 % респондентів відповіли «скоріше згодна», а 11,1 % - «повністю згодна», отже, понад 73 % вибірки відзначили зменшення паралізуючої ролі страхів і сумнівів. Близько 20 % обрали нейтральну позицію, що може відображати поступовий, більш повільний характер роботи з глибинними страхами у порівнянні з розвитком мотиваційної сфери. Частка відповідей із запереченням не перевищує 6 %, що підтверджує переважання позитивної динаміки (див. рис. 3.21 «Зменшення впливу страхів і сумнівів на дії»).

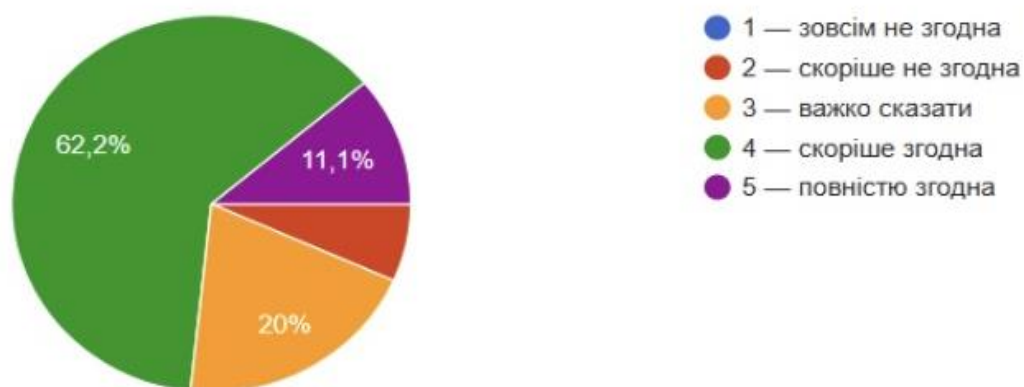


Рис. 3.21 «Зменшення впливу страхів і сумнівів на дії»

Кульмінаційним для цього блоку є твердження «я почала робити реальні кроки до реалізації своїх цілей». Саме воно дозволяє оцінити, чи перетворилися внутрішні зміни на конкретну поведінкову активність. 42,2 % респондентів зазначили, що скоріше згодні, а 31,1 % - що повністю згодні з цим твердженням. Отже, 73,3 % учасників повідомляють про реальні кроки у напрямку втілення своїх намірів, що є найпереконливішим емпіричним підтвердженням ефективності психологічної програми. Частка нейтральних відповідей становить 13,3 %, а незгода з твердженням є поодиноким. Це дає змогу говорити про те, що у більшості респондентів відбувся перехід від внутрішнього опрацювання до зовнішньої дії (див. рис. 3.22 «Реальні кроки до реалізації життєвих цілей»).

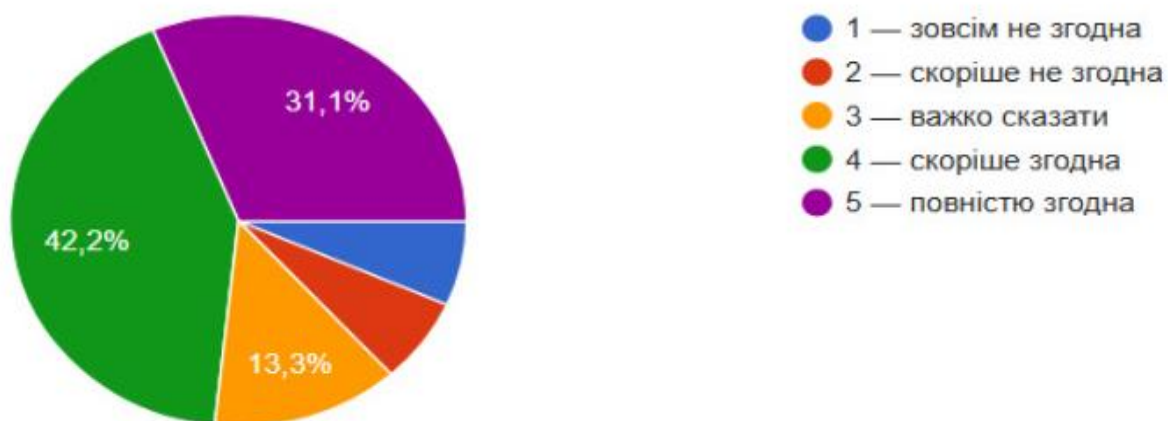


Рис. 3.22 «Реальні кроки до реалізації життєвих цілей»

Четвертий блок опитувальника - «Реалізованість і якість життя» - узагальнює, як учасники сприймають зміни у повсякденному житті, рівні радості, щастя і відчутті прогресу. У відповідях на твердження «я відчуваю більше радості від щоденного життя» 55,6 % респондентів обрали варіант «скоріше згодна», а 26,7 % - «повністю згодна». Разом це 82,3 % вибірки, які відзначили зростання рівня щоденної радості. Відповіді, що свідчать про відсутність такого покращення, становлять менше 10 %, що дозволяє розглядати позитивні зміни як стійкі, а не ситуативні (див. рис. 3.23 «Рівень радості від повсякденного життя»).

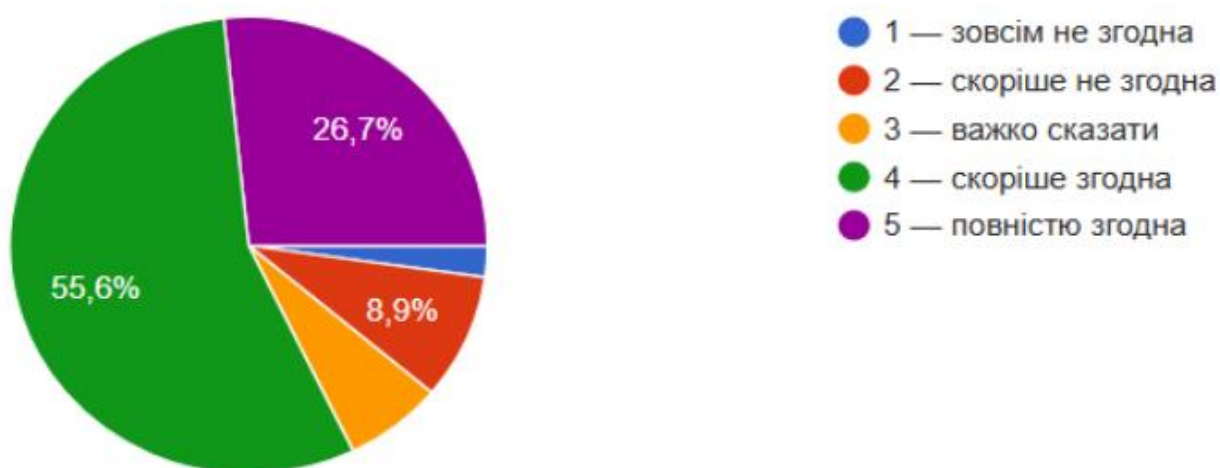


Рис. 3.23 «Рівень радості від повсякденного життя»

Не менш показовим є питання про відчуття щастя і задоволеності собою. Понад половина учасників (51,1 %) зазначили, що скоріше згодні з твердженням «я відчуваюся більш щасливою і задоволеною собою», а ще 26,7 % - що повністю згодні. Отже, 77,8 % вибірки демонструють зростання загального відчуття щастя і позитивнішого ставлення до себе. Враховуючи, що цей показник є інтегральним і формується на перетині самооцінки, життєвого досвіду та внутрішніх переконань, такі результати можна розглядати як свідчення глибинної трансформації Я-концепції (див. рис. 3.24 «Рівень щастя та задоволеності собою»).

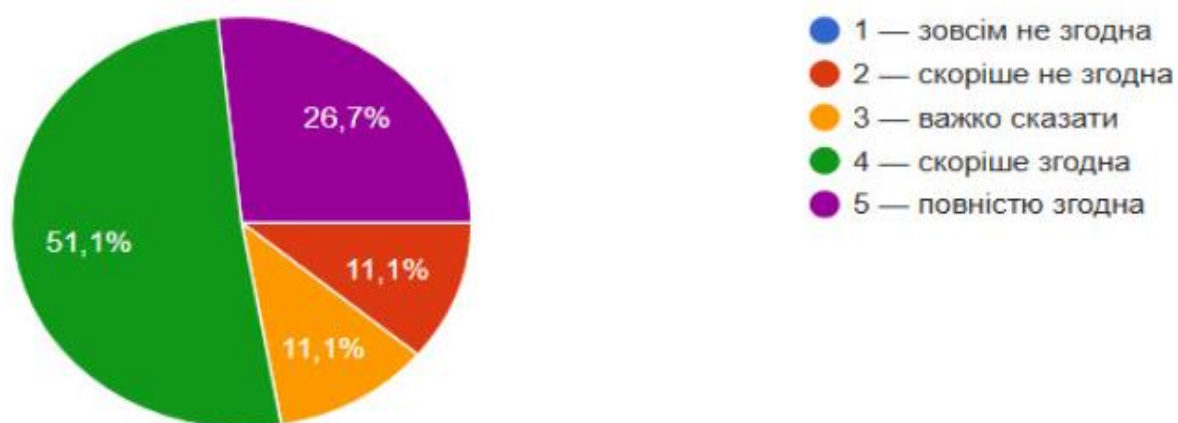


Рис. 3.24 «Рівень щастя та задоволеності собою»

Твердження «рівень мого життя помітно покращився» відображає вже не лише емоційний, а й практичний аспект змін. 48,9 % респондентів відповіли, що скоріше згодні, а 26,7 % - що повністю згодні з цим твердженням. Таким чином, 75,6 % учасників відчувають реальне покращення якості життя. Частка тих, хто не погоджується, залишається низькою (приблизно 8–9 %), що свідчить про загальну узгодженість тенденції у вибірці (див. рис. 3.25 «Суб'єктивна оцінка покращення рівня життя»).

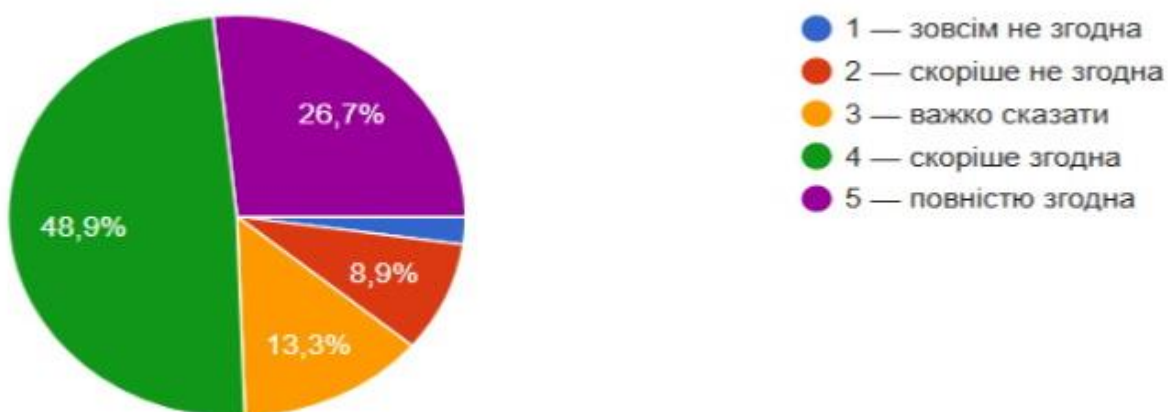


Рис. 3.25 «Суб'єктивна оцінка покращення рівня життя»

Особливо важливим є останнє твердження блоку - «я бачу, що деякі бажання, які довго не здійснювалися, почали реалізовуватися». Саме воно фіксує, чи перейшли внутрішні трансформації у зовнішні результати. За цим пунктом 42,2 % респондентів відповіли «скоріше згодна», а 33,3 % - «повністю згодна». Таким чином, 75,5 % учасників зазначили, що ті бажання, які тривалий час залишалися нереалізованими, почали втілюватися у практиці. Це може свідчити про подолання внутрішніх заборон, страхів і сценаріїв самосаботажу, а також про активізацію ресурсів, які раніше залишалися латентними. Відповіді з позицією незгоди є поодинокими, що дозволяє трактувати цей результат як один із ключових емпіричних індикаторів ефективності програми (див. рис. 3.26 «Реалізація довготривалих бажань»).

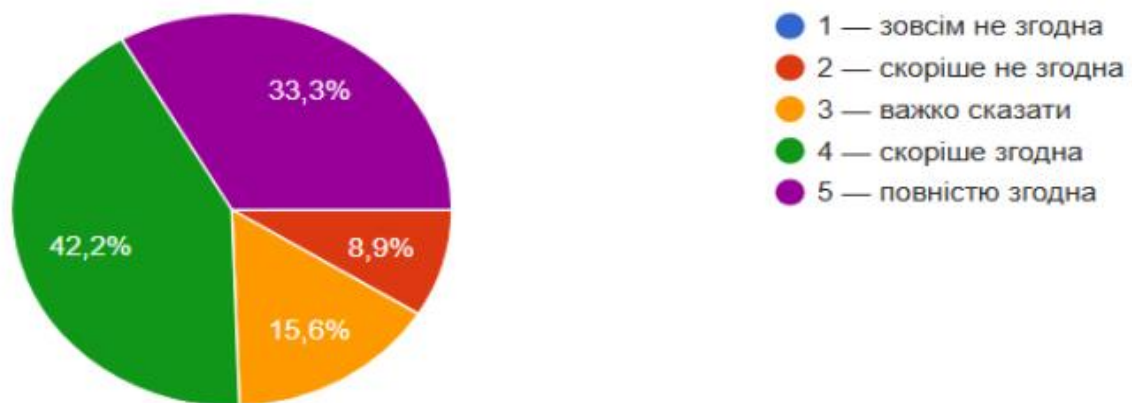


Рис. 3.26 «Реалізація довготривалих бажань»

Узагальнюючи результати авторського опитувальника, можна констатувати системний позитивний зсув у чотирьох взаємопов'язаних сферах: внутрішній емоційний стан респондентів став більш стабільним і врівноваженим; життєві цілі та цінності стали яснішими й автентичнішими; мотиваційна й вольова сфери продемонстрували зростання енергії, рішучості та готовності до дії; нарешті, якість життя та рівень життєвої реалізованості

були суб'єктивно оцінені як такі, що помітно покращилися. У поєднанні з даними стандартизованих методик це дозволяє зробити висновок про те, що робота з підсвідомими та несвідомими процесами, реалізована в рамках програми «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань», сприяє не лише ситуативному емоційному полегшенню, а й глибинній трансформації смислової, мотиваційної та поведінкової структури особистості. Подальша поглиблена інтерпретація цих результатів, а також аналіз того, наскільки вони підтверджують висунуту гіпотезу дослідження, буде представлена у підрозділі 3.3, де здійснюється комплексний розгляд динаміки змін і їх узгодження з теоретичними моделями роботи з підсвідомістю.

3.3. Комплексний аналіз динаміки психологічних змін та узагальнення результатів емпіричного дослідження

Узагальнюючи результати, отримані за стандартизованими психодіагностичними методиками та авторським опитувальником, можна констатувати цілісну й внутрішньо узгоджену динаміку психологічних змін, що підтверджує системний вплив глибинної роботи з підсвідомими та несвідомими процесами на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери учасників. Хоча структура дослідження не передбачала фіксації індивідуальних «до–після» траєкторій окремих респондентів, а емпіричні дані були представлені у вигляді агрегованих групових розподілів та відсоткових часток, саме такий формат забезпечив можливість здійснити комплексний аналіз динаміки на рівні вибірки. Подібний підхід є методологічно обґрунтованим для досліджень, у яких центральним завданням є оцінювання групового ефекту психологічної інтервенції, тоді як збір і фіксація індивідуальних даних обмежені етичними міркуваннями або технічними особливостями інструментів збору інформації. У цьому контексті груповий аналіз дає змогу не лише описати позитивні тенденції, а й

співвіднести їх з теоретичними моделями розвитку, що дозволяє зробити аргументовані висновки щодо ефективності застосованого підходу.

Першим важливим кроком комплексної інтерпретації є зіставлення вихідних показників, отриманих за стандартизованими методиками, із результатами авторського опитувальника, який фіксував суб'єктивну динаміку стану після завершення роботи з підсвідомими та несвідомими процесами. Дані Шкали задоволеності життям (SWLS) показали, що більшість учасників уже на етапі входу в програму демонстрували середній і високий рівні суб'єктивного благополуччя, а критично низькі значення були поодинокими. Це свідчить про те, що досліджувана вибірка не була клінічною, а складалася з відносно адаптованих дорослих, які, однак, відчували внутрішній запит на глибші зміни, пов'язані не стільки з базовою життєвою стабільністю, скільки з рівнем смислової наповненості та внутрішньої цілісності. У цьому сенсі SWLS окреслює загальний фон суб'єктивного благополуччя, на якому надалі розгортаються більш тонкі, якісні зміни, зафіксовані іншими інструментами.

Результати Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) показали, що структура життєвих смислів учасників загалом є сформованою та відносно зрілою. Переважання середніх і високих показників за субшкалами «Цілі в житті», «Процес життя» та «Результативність життя» засвідчує наявність у респондентів життєвої перспективи, базового інтересу до повсякденного досвіду та відчуття певної реалізованості. Водночас домінування саме середнього рівня за цими шкалами інтерпретується як індикатор того, що більшість учасників перебувають у стані часткової реалізованості: вони мають окреслені цілі та певні досягнення, але не завжди відчують внутрішню завершеність чи глибоку узгодженість між бажаннями, діями й результатами. Додатково важливими є показники за субшкалами «Локус контролю - Я» та «Локус контролю - життя», які засвідчили переважання внутрішньої позиції контролю й відповідальності за власну долю, але знову ж таки з концентрацією в середньому діапазоні. Це означає, що учасники

загалом схильні відчувати себе суб'єктами власного життя, однак їхня впевненість у власному впливі на події ще не завжди є стійкою та безумовною.

Особливе значення у загальній картині має аналіз рівня тривожності за Шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI). Переважання середніх значень як за ситуативною, так і за особистісною тривожністю дозволяє говорити про наявність у вибірці помірного, життєво зумовленого рівня емоційного напруження, що не переходить у клінічні форми, але може істотно впливати на якість життя та здатність до реалізації цілей. Гендерні відмінності - більш низький рівень тривожності серед чоловіків і дещо вищі показники, зокрема високі рівні тривожності, серед частини жінок - узгоджуються з даними про специфіку емоційної експресивності та стилів переживання стресу.

Важливо, що на цьому фоні результати авторського опитувальника показують стійку суб'єктивну тенденцію до зниження тривожності, посилення внутрішньої рівноваги та формування відчуття безпеки, що свідчить про цілком закономірний зв'язок між глибинною роботою з несвідомим і динамікою емоційної регуляції.

Авторський опитувальник, побудований за блочною структурою, дозволяє простежити не тільки загальний напрямок змін, а й їхню внутрішню логіку - від стабілізації внутрішнього стану до зростання мотиваційної активності та суб'єктивного відчуття життєвої реалізованості. Перший блок, присвячений змінам у внутрішньому стані, показав виразне зменшення тривожності, зростання внутрішнього спокою, довіри до життя й відчуття власної суб'єктності. Високі відсоткові частки відповідей «скоріше згодна» та «повністю згодна» за пунктами, що стосуються внутрішньої рівноваги, зниження напруження та формування позиції «я можу впливати на власне життя», свідчать про те, що робота з підсвідомими й несвідомими установками сприяла реальній трансформації емоційної сфери. У цьому простежується пряма відповідність із теоретичними моделями Фрейда та Юнга, згідно з якими усвідомлення витіснених чи неусвідомлених змістів

веде до зниження внутрішнього конфлікту та інтеграції розщеплених частин «Я», а також із гуманістичною традицією, яка наголошує на зростанні внутрішньої конгруентності як показнику психологічного здоров'я.

Другий блок опитувальника - «Ясність цілей і цінностей» - демонструє, що зміни відбулися не лише на емоційному, а й на когнітивно-смысловому рівні. Значна частина учасників засвідчила більш чітке розуміння того, чого вони прагнуть від життя, підвищення здатності розрізняти власні, автентичні бажання від нав'язаних зовнішніми очікуваннями, а також зростання узгодженості між тим, що людина думає, відчуває і реально робить. Ці дані безпосередньо резонують із результатами СЖО: якщо стандартизований тест фіксував певну сформованість життєвих смислів і цілей на момент входу в програму, то авторський інструмент відображає подальше їх прояснення, «дочищення» від чужих сценаріїв та інтеграцію в особистісну структуру. Така динаміка добре узгоджується з екзистенційно-гуманістичною традицією (Франкл, Роджерс), у межах якої пошук і присвоєння власного смислу розглядаються як центральний механізм внутрішньої зрілості, а також з юнгіанським уявленням про індивідуацію як процес наближення до автентичної Самості через розрізнення власного й чужого в структурі «Я».

Третій блок, присвячений мотивації та готовності до дії, засвідчує перехід змін від рівня внутрішніх усвідомлень до рівня реальної поведінкової активності. Високі частки респондентів, які повідомляють про зростання внутрішньої енергії, рішучості, зменшення впливу страхів і початок реальних кроків у напрямі реалізації цілей, свідчать про те, що трансформації не залишилися суто інтраперсональними. Вони проявилися у змінах життєвих стратегій, в готовності виходити за межі звичних обмежень та втілювати нові сценарії. У термінах когнітивної психології це можна трактувати як зміну глибинних схем і переконань, що раніше підтримували тривожність, прокрастинацію й уникання, тоді як після інтервенції ці схеми стали більш гнучкими, орієнтованими на можливості, а не на загрози. Така динаміка також перегукується з концепцією внутрішнього локусу контролю:

суб'єктивне відчуття, що «я можу діяти і впливати», переходить у конкретну поведінку, підтверджуючи, що робота з підсвідомістю мала не лише рефлексивний, а й практичний ефект.

Четвертий блок, який відображає відчуття реалізованості та якості життя, є своєрідною інтегральною ланкою, що замикає логіку змін. Висока частка позитивних відповідей на твердження про зростання радості від повсякденного життя, підвищення рівня щастя та задоволеності собою, покращення якості життя та початок реалізації довготривалих бажань свідчить про те, що учасники переживають не лише зниження внутрішнього напруження чи уточнення цілей, а й реальний приріст суб'єктивного благополуччя та відчуття прогресу.

У цьому сенсі результати авторського опитувальника концептуально перегукуються зі шкалою життєвої задоволеності: якщо SWLS фіксував вихідну позицію - від середнього до високого рівня задоволеності, - то дані блоку IV показують якісне підсилення цих показників, розкриття їхнього потенціалу та поглиблення внутрішньої згоди з прожитим життям. Така динаміка добре узгоджується з гуманістичною моделлю самоактуалізації, у межах якої внутрішня цілісність, ясність цінностей і активна реалізація потенціалу природно ведуть до зростання суб'єктивного відчуття щастя.

Отримані результати дозволяють розглянути глибинну роботу з підсвідомими та несвідомими процесами як комплексний механізм, що одночасно зачіпає кілька рівнів психічної організації. На емоційному рівні знижується базове напруження та тривожність, що узгоджується як із психоаналітичною логікою «опрацювання витісненого», так і з когнітивними моделями переформатування дисфункційних схем. На когнітивно-смысловому рівні відбувається уточнення життєвих цілей, зміна ставлення до власних бажань, їх відокремлення від зовнішніх очікувань, що відповідає екзистенційній ідеї «присвоєння» власного життя та пошуку автентичного смислу. На мотиваційно-вольовому рівні посилюється відчуття суб'єктності, внутрішнього локусу контролю й готовності діяти, що резонує з

гуманістичною концепцією особистісної відповідальності та дорослості. Нарешті, на рівні життєвої реалізованості й суб'єктивного благополуччя спостерігається зростання відчуття радості, задоволеності собою та якістю життя, що узгоджується як із теоріями життєвих, так і з сучасними підходами до вивчення суб'єктивного благополуччя.

Важливо підкреслити, що фіксована у дослідженні динаміка змін не є випадковою або хаотичною: вона має чітку внутрішню структуру та логіку, яка відповідає сучасним уявленням про поетапність психологічної трансформації. Спочатку відбувається стабілізація внутрішнього стану, зниження тривожності та напруження, що створює «внутрішній простір» для осмислення власних бажань і цінностей. Далі, на основі прояснених смислів, формується оновлена мотиваційна структура, що включає відчуття суб'єктності та готовність приймати рішення. І, нарешті, ця оновлена структура переходить у поведінкову активність та реальні життєві зміни, які суб'єктивно переживаються як зростання радості, якості життя й реалізації довготривалих намірів. Таким чином, можна говорити про цілісний процес інтеграції свідомого, підсвідомого й несвідомого, що в термінах юнгіанської аналітичної психології наближається до процесу індивідуації, а в гуманістичному дискурсі - до самоактуалізації.

Специфіка використаних інструментів - стандартизованих тестів, що відображають переважно «статичний» зріз стану, та авторського опитувальника, який фіксує суб'єктивно пережиту динаміку - зумовила орієнтацію на груповий, а не індивідуально-лонгitudний аналіз. Такий дизайн дослідження дозволяє описати не математично обчислені індивідуальні траєкторії, а типові для вибірки вектори змін, що проявляються у конвергентності показників різних методик. Саме узгодженість результатів - поєднання середніх і високих вихідних рівнів життєвого смислу та задоволеності з виразною позитивною суб'єктивною динамікою внутрішнього стану, мотиваційної сфери та реалізованості - є важливим аргументом на користь валідності отриманих висновків. У цьому сенсі

дослідження демонструє, що навіть за умов обмежень, пов'язаних із форматом збирання даних, можливо отримати теоретично й практично значущі результати, які розкривають груповий ефект глибинної психологічної роботи.

У світлі висунутої гіпотези - про те, що системна, цілеспрямована та глибинна робота з підсвідомими та несвідомими процесами позитивно впливає на психологічний стан людини, підвищує рівень її усвідомленості, внутрішньої цілісності, мотиваційної визначеності та життєвої реалізованості - отримані емпіричні дані дають підстави говорити про її змістовне підтвердження.

Зниження тривожності та внутрішнього напруження свідчить про покращення психологічного стану; прояснення цілей, розрізнення автентичних бажань та зростання внутрішньої конгруентності вказують на підвищення рівня усвідомленості; посилення відчуття суб'єктності, внутрішнього локусу контролю й готовності діяти відображає зростання мотиваційної визначеності; а приріст радості, задоволеності собою й відчуття реалізації довготривалих бажань демонструє підвищення життєвої реалізованості. Таким чином, ключові компоненти гіпотези отримали емпіричне відображення у зібраних даних і теоретично обґрунтовані в контексті сучасних моделей несвідомого, підсвідомого та суб'єктивного благополуччя.

Узагальнюючи, можна зазначити, що проведене дослідження засвідчує: робота з підсвідомими та несвідомими процесами є не лише теоретично важливим, а й практично дієвим напрямом психологічної допомоги. Вона дозволяє поєднати класичні уявлення глибинної психології з сучасними екзистенційними, гуманістичними та когнітивними підходами, а також перевести абстрактні категорії несвідомого й підсвідомого в площину конкретних, вимірюваних змін у житті реальних людей. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень із використанням більш складних статистичних моделей та індивідуально-лонгitudних дизайнів, але

вже на цьому етапі дозволяють зробити висновок про високу теоретичну й практичну значущість системної глибинної роботи з внутрішніми психічними процесами для підвищення якості життя, цілісності та самореалізації особистості.

Висновок до 3 розділу

Емпіричне дослідження, результати якого представлено в цьому розділі, дало змогу комплексно оцінити вплив глибинної роботи з підсвідомими та несвідомими процесами на психологічний стан, смислову сферу, мотиваційну активність та життєву реалізованість дорослих учасників.

Дизайн дослідження мав трирівневу структуру: первинне тестування за стандартизованими методиками, участь у груповій психологічній програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» та відстрочене опитування через 3–6 місяців після завершення програми. Така побудова дозволила не лише оцінити вихідний психологічний профіль вибірки, а й простежити відкладені у часі зміни, що інтегрувалися у повсякденне життя респондентів. Загалом у програмі взяли участь понад 70 осіб, проте до фінальної вибірки дослідження увійшли 45 дорослих учасників, які повністю виконали всі вимоги протоколу. Серед них - 25 жінок і 20 чоловіків віком від 18 до 52 років. Вибірка характеризувалася достатньою різноманітністю життєвого досвіду, але одночасно цілісністю мотиваційної спрямованості: усі учасники мали усвідомлену потребу у глибшому саморозумінні та готовність залучатися до психологічної роботи, що забезпечило валідність отриманих емпіричних даних.

Первинне діагностичне обстеження дало можливість окреслити психологічний стан учасників до початку програми. За результатами Шкали задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) більшість респондентів перебували в межах середнього та високого рівня суб'єктивного благополуччя, що свідчить про відсутність клінічних проявів дезадаптації та одночасно про наявність внутрішніх запитів на якісні зміни.

Дані Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) засвідчили загалом сформовану структуру життєвих смислів, наявність цілей, інтересу до повсякденного життя та базового відчуття керованості власним життєвим шляхом. Проте переважання середнього рівня за більшістю субшкал вказувало на незавершеність смислових конфігурацій та потенціал для їх подальшої кристалізації.

Результати Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI) демонстрували помірні рівні ситуативної та особистісної тривожності, що є типовим для адаптованої дорослої вибірки, але залишає простір для роботи зі стресом, внутрішніми заборонами та емоційною регуляцією.

Таким чином, стандартизовані методики дозволили сформувати цілісний «вихідний профіль» учасників, який слугував аналітичною основою для подальшого порівняння з відстроченими результатами.

Авторський відстрочений опитувальник, заповнений учасниками через 3–6 місяців після завершення програми, зафіксував стійкі позитивні зміни практично в усіх досліджуваних сферах. Більшість респондентів повідомили про зростання внутрішнього спокою, зменшення рівня тривожності, відновлення відчуття внутрішньої рівноваги й формування більшої довіри до життя. Одночасно виявлено чітке підвищення ясності життєвих цілей, здатності розрізняти автентичні та нав'язані бажання, а також зростання внутрішньої узгодженості між думками, емоціями та діями. У мотиваційно-вольовій сфері більшість респондентів (понад дві третини) засвідчили посилення енергії, рішучості, здатності робити конкретні кроки до важливих цілей та зниження впливу страхів і сумнівів на власну поведінку.

Найбільш показовим результатом стало те, що близько 75 % учасників відзначили реальні покращення якості життя та початок реалізації бажань, які тривалий час залишалися «заблокованими» або відкладеними. Важливо підкреслити, що узгодженість даних стандартизованих методик і авторського опитувальника створює цілісну та концептуально послідовну картину. Якщо

первинне тестування окреслило базові характеристики вибірки - від середнього рівня життєвого смислу та задоволеності до помірної тривожності, - то відстрочені дані показали якісне зрушення у напрямі більшої внутрішньої стабільності, визначеності, активності та життєвої реалізованості. Така конвергентність результатів різних інструментів підсилює валідність висновків і дає підстави говорити про системний характер виявлених змін, які не можна пояснити випадковими або ситуативними чинниками.

Сформульована гіпотеза дослідження передбачала, що через три–шість місяців після участі у програмі «Робота з підсвідомістю для реалізації бажань» учасники демонструватимуть: підвищення життєвої активності, більш впорядковану смислову структуру, зростання суб'єктивної задоволеності життям та зниження рівня тривожності порівняно з вихідними показниками. Узагальнені емпіричні дані підтвердили кожен із цих пунктів: учасники продемонстрували як зміцнення емоційного фону, так і виразні зміни у сфері смислів, мотивації та поведінкової активності. Переважна більшість відсоткових розподілів у авторському опитувальнику показала позитивну динаміку у межах 65–80 %, що свідчить про глибоку інтеграцію внутрішніх змін у повсякденне життя респондентів.

Таким чином, результати третього розділу дозволяють зробити висновок, що свідома робота з підсвідомими та несвідомими процесами є ефективним і практично значущим методом психологічної допомоги, здатним сприяти зменшенню тривожності, поглибленню смислової усвідомленості, підвищенню мотиваційної активності та реальному покращенню життєвої якості. Узгоджена динаміка змін у емоційній, когнітивній, поведінковій та смисловій сферах підтверджує висунуту гіпотезу і демонструє значущий потенціал даного підходу для подальших наукових досліджень та практичного застосування у сфері психологічної підтримки дорослого населення.

ВИСНОВОК

У даній магістерській роботі здійснено комплексне теоретичне, методологічне та емпіричне дослідження несвідомого й підсвідомого як багаторівневих феноменів психічної організації особистості, що визначають внутрішню динаміку, структуру смислів, емоційний стан та життєву реалізованість людини. Узагальнення отриманих результатів дозволило інтегрувати класичні та сучасні наукові підходи з даними емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення змін у суб'єктивному благополуччі, смисложиттєвих орієнтаціях, тривожності, мотиваційній сфері й внутрішній цілісності учасників після цілеспрямованої роботи з підсвідомими та несвідомими процесами.

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити несвідоме та підсвідоме як багатовимірні психологічні утворення, що виступають важливими регуляторами емоційної, мотиваційної та смисложиттєвої сфер особистості.

Теоретичний аналіз показав, що сучасна психологічна наука трактує несвідоме та підсвідоме не лише як сукупність витіснених імпульсів чи автоматизованих патернів поведінки, а як структурно складні рівні психічної організації, які визначають вектор життєвого розвитку, впливають на формування цілей, формують внутрішню цілісність і спрямовують особистість до або від її реалізації. У роботі було узагальнено позиції класичних і сучасних психологічних шкіл, що дозволило сформулювати цілісне концептуальне бачення функціонування глибинних психічних процесів у контексті життєвого шляху людини.

Методологічний блок дослідження забезпечив наукову основу для емпіричної перевірки структури й функцій несвідомих і підсвідомих процесів. Було створено логічно вивірену операціоналізацію ключових категорій, обґрунтовано використання психодіагностичного інструментарію та описано механізми відстеження змін, що виникають унаслідок

цілеспрямованої психологічної роботи. Застосовані методики дозволили оцінити рівень суб'єктивного благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій, ситуаційної та особистісної тривожності, а також глибинні внутрішні зміни, зафіксовані через авторський опитувальник.

Емпіричне дослідження, реалізоване на вибірці з 45 дорослих учасників, підтвердило, що психологічна робота з підсвідомими та несвідомими процесами має системний і багатовимірний вплив на життєдіяльність людини. Первинні стандартизовані вимірювання продемонстрували характерний для багатьох учасників дисбаланс між високою особистісною тривожністю, розмитістю життєвих перспектив і недостатньою суб'єктивною задоволеністю життя. Водночас результати відстроченого вимірювання, зафіксовані авторським опитувальником через три–шість місяців після участі у програмі, показали істотну позитивну динаміку.

У сфері емоційного стану більшість учасників повідомили про зниження внутрішньої напруги, зменшення рівня тривожності та покращення загального емоційного фону. У домені смислових орієнтацій спостерігалось прояснення життєвих пріоритетів, формування більш стійкої внутрішньої структури цінностей та відновлення або посилення здатності планувати власний життєвий шлях. Зміни в мотиваційній сфері виявилися у зростанні готовності до дії, появи відчуття внутрішнього ресурсу, зростанні наполегливості та життєвої активності. Нарешті, у сфері життєвої реалізованості та суб'єктивної якості життя учасники демонстрували виразне відчуття руху вперед, завершення важливих внутрішніх процесів, більшу цілісність та усвідомленість у своїх рішеннях.

Загальна динаміка відповідей, отриманих через авторський інструментарій, свідчить про узгоджений характер змін: покращення одного домену супроводжувалося гармонізацією інших. Це дозволяє говорити не про локальний чи ситуативний ефект, а про цілісну трансформацію

внутрішнього стану учасників, що підтверджує результативність програми роботи з підсвідомими й несвідомими процесами.

Узагальнення результатів дає змогу стверджувати, що висунута гіпотеза - про позитивний вплив системної, цілеспрямованої та глибинної роботи з підсвідомими й несвідомими процесами на психологічний стан людини, її усвідомленість, внутрішню цілісність, мотиваційну визначеність та життєву реалізованість - отримала повне емпіричне підтвердження. Результати демонструють, що робота з внутрішніми блоками, цензурованими емоціями, неусвідомленими установками та життєвими сценаріями створює умови для більшої психологічної свободи, збалансованого ставлення до себе й світу, формування чіткішого життєвого вектора та підвищення суб'єктивної якості життя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування авторської програми як ефективного інструмента глибинної психологічної роботи, а також у розширенні можливостей психологічної діагностики, спрямованої на вивчення підсвідомих і несвідомих процесів. Отримані результати можуть бути використані фахівцями у сфері психологічного консультування, коучингу, психотерапії, а також у різних напрямках роботи з дорослими, де важливим є активування внутрішнього потенціалу й підвищення рівня усвідомленості.

У цілому дослідження засвідчує, що інтеграція класичних теоретичних концепцій, сучасних методологічних підходів і власної емпіричної бази дозволяє глибше зрозуміти природу несвідомих процесів і їхню роль у життєвому функціонуванні особистості. Робота відкриває перспективи для подальшого розширення наукових уявлень про механізми внутрішньої трансформації, а також дає підґрунтя для удосконалення практичних інтервенцій, спрямованих на гармонізацію психічного життя людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августин Блаженний. «Сповіді» / пер. з лат. Ю. Мушака. - Київ : Основи, 1999. - 512 с.
2. Арістотель. Про душу / пер. з давньогр. О. Кислюка. - Київ : Юніверс, 2002. - 240 с.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. - Москва : Медгиз, 1947 - 255 с.
4. Вторинна вигода [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychology.space/slovnyk-post/vtorynnavygoda/> (дата звернення: 09.10.2025).
5. Вторинні вигоди страждання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sherbanskaya.com/uk/ya-zhertva-vtorinni-vigodi-strazhdannya/> (дата звернення: 09.10.2025).
6. Вторинні вигоди хвороби у психології: якими вони бувають [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://freestyle.in.ua/vtorinni-vigodi-xvorobi-u-psixologi%D1%97> (дата звернення: 09.10.2025).
7. Гартман Е. фон. Філософія несвідомого / пер. з нім. - Львів : Літопис, 2004. - 672 с.
8. Гиппенрейтер Ю. Б. Бессознательное и сознание. - Москва : АСТ : Астрель, 2008. - 224 с.
9. Горбунова В. В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень // Практична психологія та соціальна робота. - 2005. - № 3. - С. 18–23.
10. Горданова О. А. Самореалізація як психологічна категорія // Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (5 грудня 2023 р.). - Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2023.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – Київ : Наш Формат, 2019. – 512 с.;
12. Дерев'янка Г. О. Когнітивна психологія : навч. посіб. - Київ : Видавничий дім «Слово», 2015. - 304 с.

13. Диспенза Дж. Керуй своєю підсвідомістю. – Київ : BookChef, 2020. – 368 с.
14. Жуков С. М., Жукова Т. В. Історія психології : навчальний посібник. – 2-ге вид., допов., виправл. та переробл. – Київ : Кондор, 2009. – 232 с.
15. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - 4-те вид., переробл. і доп. - Т. 2. - Київ : Видавництво Людмила, 2025. - 456 с.
16. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А.; за наук. ред. В. Г. Панка. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посіб. - Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. - 496 с.
17. Історія психології: від античності до початку ХХ століття : навч. посібник / авт.-уклад. О. П. Коханова. – Київ : НВП «Інтерсервіс», 2016. – 235 с.
18. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлев. - 5-те вид. - Київ : Наш Формат, 2021. - 480 с.
19. Кант І. Критика чистого розуму : пер. з нім. - Київ : Абрис, 2002. - 752 с.
20. Кононенко О. І., Полещук Л. В. Методологія та теорія психології : електрон. метод. рек. до самот. роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». – Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2024. – 54 с.
21. Лейбніц Г. В. «Монадологія» / пер. з фр. - Київ : Юніверс, 2002. - 112 с.
22. Майданник О. Ф. Домінуюча надсвідомість [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nodus.ua/blog/psikhichna-diyalnist-lyudini/dominuyucha-nadsvidomist/> (дата звернення: 09.10.2025).
23. Максименко С. Д., Карамушка Л. М. Психологія : підручник. - Київ : Центр учбової літератури, 2020. - 512 с.
24. Ніцше Ф. По той бік добра і зла / пер. з нім. - Київ : Юніверс, 2007. - 288 с.
25. Омельченко Є. В. Співвідношення категорій «свідоме», «несвідоме», «підсвідоме» у реалізації фасцинації // Science and Education a New Dimension. Philology. - 2020. - Т. VIII (79). - С. 43–46.

26. Пенькова О. І., Вінтоняк В. Ф. Психологічні детермінанти самореалізації особистості // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2017. - Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу:
https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=f0RI_PAAAAAJ&citation_for_view=f0RI_PAAAAAJ:qiMakFHDy7sC
27. Перев'язко Л. П. Індивідуально-психологічні та культурно-історичні особливості символіки сновидінь особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. - Одеса, 2019. - 185 с.
28. Петрушкевич А. А. Проблема науковості знань про несвідоме та статус психоаналізу // Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія «Філософські науки». - 2011. - Вип. 18. - С. 27–34.
29. Платон. Федр / пер. з давньогр. В. Коптілова. - Київ : Основи, 1993. - 208 с.
30. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології : посібник. – Київ : ІПОД НАПН України, 2017. – 160 с.
31. Рікер П. Фройд і філософія: нарис інтерпретації / пер. з фр. - Київ : Дух і Літера, 2004. - 512 с.
32. Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XX століття : навч. посіб. / В. А. Роменець. – Київ : Вища школа, 1995. – 614 с.
33. Сватенкова Т. І., Тимошенко О. А. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. – 143 с.
34. Сім Фурман А. О. Когнітивні упередження // Світовий розвиток науки та техніки : зб. наук. матеріалів LVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (30 грудня 2020 р.). – Тернопіль, 2020. – С. 298–301.
35. Сімко Р. Т., Сімко А. В. Теорії особистості : навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2021. – 162 с.

36. Спіноза Б. Етика / пер. з лат. - Київ : Юніверс, 2003. - 312 с.
37. Сучасні арт-терапевтичні технології [Електронний ресурс] : електрон. метод. рекомендації до практич. занять з курсу «Сучасні арт-терапевтичні технології» для студ. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти / уклад. Н. В. Артюхіна. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 40 с. – 0,8 МБ.
38. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. – Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. – 200 с.
39. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навч.-метод. посіб. - Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2018. - 206 с.
40. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / пер. з англ. - Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. - 224 с.
41. Фройд З. Тлумачення снів / пер. з нім. В. Чайковського. - Харків : Фоліо, 2023. - 608 с.;
42. Школьнікова Т. Ю. Вплив страху на свідомість та підсвідомість людини // Філософія в сучасному науковому та соціально-політичному дискурсах : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 листопада 2022 р.). – Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2022. – С. 158–162.
43. Шопенгауер А. Світ як воля і уявлення : пер. з нім. - Київ : Юніверс, 2001. - 464 с.
44. Шутценбергер А. Синдром предків. Трансгенераційні зв'язки, сімейні таємниці, синдром річниці, передача травм та практичне використання геносоціограми / А. Шутценбергер. – М., 2001. – 240 с.
45. American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education. Standards for Educational and Psychological Testing. – Washington, DC : AERA, 2014. – 230 p.
46. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct; British Psychological Society. Code of Ethics and Conduct. – Leicester : BPS, 2018. – 28 p.

47. British Psychological Society. Code of Ethics and Conduct. – Leicester : BPS, 2018. – 28 p.
48. Dehaene, S. Consciousness and the Brain : Deciphering How the Brain Codes Our Thoughts. - New York : Penguin Books, 2014. - 406 p.
49. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49(1). – P. 71–75.
50. Ellenberger H. F. The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry. - New York : Basic Books, 1970.
51. Freud S. Beyond the Pleasure Principle (1920) // SE, Vol. 18. - London : The Hogarth Press, 1955;
52. Freud S. The Psychopathology of Everyday Life (1901) // SE, Vol. 6. - London : The Hogarth Press, 1960.
53. Freud, S. (1923). The Ego and the Id. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923–1925): The Ego and the Id and Other Works, 1–66.
54. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety (1926) // SE, Vol. 20. - London : The Hogarth Press, 1959; Laplanche J., Pontalis J.-B. The Language of Psycho-Analysis. - London–New York : Routledge, 2018 (orig. 1967). - 528 p.
55. Freud S. The Unconscious (1915) // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. 14. - London : The Hogarth Press, 1957. - P. 159–215.
56. Greenwald A. G., Banaji M. R. Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes // Psychological Review. – 1995. – Vol. 102(1). – P. 4–27.
57. Grof S. The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration. - Albany : SUNY Press, 1988.
58. Kihlstrom, J. F. The Cognitive Unconscious // Science. - 1987. - Vol. 237, No. 4821. - P. 1445–1452.

59. Kouider S., Dehaene S. Levels of processing during non-conscious perception: a critical review of visual masking // Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. – 2007. – Vol. 362(1481). – P. 857–875.
60. Leontiev D. A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZHO). – Moskva : Smysl, 2000. – 18 s.
61. Maslow A. H. Motivation and Personality. - New York : Harper & Row, 1954.
62. Rogers, C. On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy. - Boston : Houghton Mifflin, 1961. - 420 p.
63. Samuels, A.; Shorter, B.; Plaut, A. A Critical Dictionary of Jungian Analysis. - London : Routledge, 1986.
64. Spielberger C. D., Hanin Y. L. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.
65. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. - New York : Basic Books, 1980.
66. Jung C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. - Princeton, NJ : Princeton University Press, 1951. - 333 p. (Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 2).
67. Jung, C. G. Man and His Symbols. - London : Aldus Books, 1964.
68. Jung C. G. Psychologische Typen. - Zürich : Rascher Verlag, 1921.
69. Jung, C. G. *The Red Book (Liber Novus)* / ed. S. Shamdasani. - New York : W. W. Norton, 2009
70. Jung, C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious.- Princeton, NJ : Princeton University Press, 1954. - 451 p. (Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1).
71. Jung, C. G. The Concept of the Collective Unconscious. - In: Collected Works, Vol. 9 (I). - Princeton : Princeton University Press, 1936. - P. 88.
72. Jung, C. G. The Practice of Psychotherapy. - Princeton : Princeton University Press, 1954.

Додаток 1.**Авторський опитувальник «Робота з підсвідомістю» (Н. Ракітова)**

Мета: виявити зміни у внутрішньому стані, мотивації, ясності життєвих орієнтирів і рівні реалізованості після участі у авторській програмі Ракітової Н.С., спрямованих на роботу з підсвідомими та несвідомими процесами та життєвою реалізацією.

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження і позначте цифру, яка найбільше відповідає Вашому стану після участі в програмі.

Будь ласка, оцініть свій стан за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

Будь ласка, вкажіть:

• Вік: _____

• Гендер:

- ☐ Жінка
- ☐ Чоловік
- ☐ Інше

I. Зміни у внутрішньому стані

1. Я відчуваю більшу внутрішню рівновагу і спокій, ніж раніше.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

2. Мій рівень тривожності зменшився, я легше реауюю на труднощі.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

3. Я відчуваю більше довіри до життя та до власного шляху.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

4. У мене з'явилося відчуття, що «все можливо», якщо я дію усвідомлено.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

II. Ясність цілей і цінностей

5. Мені стало зрозуміліше, чого я насправді хочу від життя.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

6. Я чіткіше бачу свої цілі і можу пояснити, чому вони для мене важливі.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден

2 - скоріше не згодна / не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден

7. Я розрізняю свої істинні бажання від тих, які були нав'язані ззовні.

1 - зовсім не згодна / не згоден

2 - скоріше не згодна / не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден

8. Я відчуваю узгодженість між тим, що думаю, відчуваю і роблю.

1 - зовсім не згодна / не згоден

2 - скоріше не згодна / не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден

III. Мотивація і готовність до дії

9. Я відчуваю більше внутрішньої енергії та натхнення діяти.

1 - зовсім не згодна / не згоден

2 - скоріше не згодна / не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден

10. Я стала(-в) більш рішучою(-им) у прийнятті важливих рішень.

1 - зовсім не згодна / не згоден

2 - скоріше не згодна / не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден

11. Я відчуваю, що страхи та сумніви менше впливають на мої дії.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

12. Я почала робити реальні кроки до реалізації своїх цілей.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

IV. Реалізованість і якість життя

13. Я відчуваю більше радості від щоденного життя.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

14. Я почуваюся більш щасливою і задоволеною собою.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден
- 5 - повністю згодна / згоден

15. Рівень мого життя помітно покращився.

- 1 - зовсім не згодна / не згоден
- 2 - скоріше не згодна / не згоден
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден

16. Я бачу, що деякі бажання, які довго не здійснювалися, почали реалізовуватись.

1 - зовсім не згодна / не згоден

2 - скоріше не згодна / не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згодна / згоден

5 - повністю згодна / згоден